Lise Bourbeau

ASCULTĂ-ŢI CORPUL,

prietenul tău cel mai bun de pe pământ!

BEST SELLER

Editura Ascendent
Colecţia Atu



LISE BOURBEAU

În 1982 a fondat centrul ASCULTĂ-ȚI CORPUL, care a devenit astăzi cel mai mare centru de acest fel din Québec. În prezent este tot mai cunoscut şi în Europa şi în Statele Unite. În această carte, publicată în 1987, Lise Bourbeau rezumă filozofia ei avangardistă de viață. De atunci, a mai publicat alte opt lucrări, toate la fel de interesante, printre care best-seller-urile: "Cele 5 răni care ne împiedică să fim noi înşine", "Corpul tău îți spune: Iubeşte-te!",

Lise Bourbeau îşi consacră viața depăşirii propriilor ei limite şi transmiterii învățăturii ei celorlalți, pentru a-i ajuta să ajungă la ceea ce aspirăm cu toții: bucurie, pace, seninătate, sănătate, împlinirea viselor şi a aspirațiilor noastre. În acest sens, este foarte important să deveniți conştienți de voi înşivă, adică să aveți experiența conştientă a ceea ce se întâmplă în voi, la nivel fizic, emoțional, mental şi spiritual. Lise Bourbeau îşi aduce experiența şi cunoştințele în sprijinul celor care îşi doresc să îşi dezvolte şi să îşi întărească evoluția interioară. Învățăturile cuprinse în această carte vă vor oferi mjloacele pentru a face acest lucru.
Exercițiile practice descrise la sfârşitul fiecărui capitol vă vor ajuta să deveniți conştienți de modul vostru de a vă iubi şi de a-i iubi pe ceilalți. Dat fiind că veți culege ceea ce vei semăna, iubind, veți culege multă iubire!

Oare nu acesta este lucrul pe care îl căutăm cu toții pe Pământ?

ISBN 978-973-1859-12-5



office@edituraascendent.ro
www.edituraascendent.ro

Lise Bourbeau

ASCULTĂ-ŢI CORPUL,

prietenul tău cel mai bun de pe pământ!

Editura Ascendent

Editor: Clara Toma
Coperta si tehnoredactare: Magda Căpraru

BOURBEAU, LISE
Ascultă-ţi corpul, prietenul tău cel mai bun de pe pământ! / Lise Bourbeau ; trad.: Doina Anghel ; ed.: Clara Toma. - Bucureşti : Ascendent, 2008
ISBN 978-973-1859-12-5

I. Anghel, Doina (trad.)
II. Toma, Clara (ed.)

159.9.016.1
159.923.2

www.edituraascendent.ro
E-mail: office@editura ascendent.ro

MULŢUMIRI

Le mulţumesc din tot sufletul celor au avut încredere în mine şi m-au încurajat pentru a scrie această carte.

Le mulţumesc în mod special tuturor celor care m-au ajutat în redactarea cărţii : Denise Trépanier, Pierre Nadeau, Odette Pelletier, Liza Klimusko, Danielle Turcotte, Lise Fauteux et Édith Paul. Precum şi cititorilor acestei cărţi, care o vor folosi pentru a răspândi iubirea peste tot în lume.

Dedic această carte în mod special părinţilor mei, fraţilor mei şi surorilor mele care m-au învăţat primii ce înseamnă dragostea, acceptându-mă aşa cum sunt.

CUPRINS

Prefaţă

Cartea pe care o ţii în mâinile tale a fost scrisă special pentru tine. În mod inconştient ai întreprins un gest care va schimba calitatea vieţii tale.

Oricare ar fi motivul pentru care ai deschis cartea, poţi fii sigur că, pe parcursul acestor pagini voi deveni o prietenă pentru tine. Şi voi fi mereu alături de tine, din moment ce m-ai ales să îţi fiu alături.

Mi-am permis să te tutuiesc, pentru a fi mai apropiată de tine. Şi, fiind prietena ta, dorinţa mea cea mai mare este aceea de a te ajuta. Voi încerca să găsesc răspunsuri la întrebările tale, să te însoţesc pentru a te face să descoperi toată bogăţia care există în tine. Dar nu pot întreprinde nimic fără participarea ta. Dacă vrei să citeşti cartea doar pentru a-ţi îmbogăţi apoi biblioteca, înseamnă că renunţi la a te ajuta tu însuţi. Trebuie să iei acum o hotărâre.

Metoda mea este simplă. Este suficient să citeşti cu atenţie fiecare capitol şi să aplici în viaţa ta, atunci când ai nevoie, lucrurile pe care le-ai învăţat.

După fiecare capitol vei avea de făcut câteva exerciţii. Dacă vei urma instrucţiunile, aşa cum sunt ele prezentate, vei face multe lucruri pentru tine însuţi.

Conţinutul acestei cărţi este rezultatul cercetărilor, al studiilor şi al observaţiilor personale efectuate în ultimii nouăsprezece ani. Eu însămi am experimentat toate noţiunile menţionate în această carte. Fericirea pe care am trăit-o a fost atât de mare încât m-a convins să predau despre legile importante ale vieţii, pentru a scrie apoi o carte despre acest subiect.

Până în prezent, mii de persoane şi-au schimbat viaţa, învăţând să se descopere şi simt tot mai mult această pace interioară pe care adeseori o credem inaccesibilă.

Îţi doresc să ai o călătorie frumoasă în interiorul propriei tale fiinţe. Acordă-ţi timpul de care ai nevoie, nu sări peste etape şi vei avea, la rândul tău numeroase descoperiri.

Cu drag,
Lise Bourbeau
(februarie 1987)

Prima parte

PRINCIPALELE LEGI ALE VIEȚII

Capitolul 1

PRINCIPALUL ŢEL AL FIINŢEI UMANE

Ai meditat vreodată asupra rostului tău pe pământ ? Te-ai gândit care este scopul tău, de fiinţă umană ? Cât de mulţi oameni ignoră acest lucru !

Cu toate acestea, răspunsul este simplu. Cu toţii avem acelaşi scop: acela de a evolua.

Tot ceea ce reprezintă viaţa trebuie să crească. Uită-te puţin în jurul tău. Atunci când un copac sau o floare încetează să mai crească, moare. Este la fel şi în cazul fiinţelor umane. Orice fiinţă umană creşte şi evoluează. A creşte, în cazul oamenilor înseamnă a *creşte în interior.* Sufletul este cel care creşte pe tot parcursul vieţii tale, nu corpul fizic.

Dar cum reuşim să creştem ? **Iisus** ne-a învăţat acest lucru şi ni l-a transmis foarte simplu, afirmând că cele două mari adevăruri ale fiinţei umane sunt *a iubi* şi *a avea credinţă.* Nu pare să fie nimic complicat în esenţă, dar atâta timp cât fiinţa umană se va limita în a-şi crea probleme de tot felul, cele două legi vor rămâne în continuare neînţelese. Se spune că atunci când fiinţa umană va fi învăţat să se iubească pe sine şi să-i iubească pe ceilalţi într-un mod total, va ajunge să stăpânească materia şi atunci existenţa sa pe pământ nu va mai fi necesară. Putem considera pământul ca pe o entitate de sine stătătoare, ca un suflet, o persoană. Şi pământul are ca responsabilitate propria sa evoluţie.

Fiecare fiinţă umană poate fi considerată o celulă a pământului şi, la fel ca şi corpul uman, are milioane de celule. Dacă fiecare dintre aceste celule este sănătoasă, corpul tău întreg va fi sănătos şi vei trăi în armonie cu el. La fel se întâmplă şi în cazul pământului. Fiecare fiinţă umană are funcţia de a se purifica, de a-şi menţine starea de sănătate fizică, mentală şi emoţională. Astfel, armonia va domni peste tot şi pământul va deveni un loc prosper.

Tu exişti pe pământ pentru a veghea la propria ta evoluţie şi nu la evoluţia celorlalţi. Este inutil să îţi foloseşti energia pentru a-i judeca, a-i conduce sau a-i influenţa pe ceilalţi. Exişti pe pământ numai pentru tine. Pe parcursul cărţii vei găsi indicaţii, mijloace, instrumente care te vor ajuta să devii stăpânul vieţii tale.

Pe măsură ce îţi vei dezvolta credinţa şi dragostea din tine, vei răspândi o energie atât de puternică încât reacţiile tale faţă de mediul din jurul tău şi reacţiile mediului faţă de tine se vor transforma în totalitate.

Lumea sau societatea este la fel de puternică precum cel mai slab individ al său, asemenea unui lanţ care este la fel de puternic ca şi veriga lui cea mai slabă.

Multă lume afirmă că se poate observa o evoluţie importantă pe pământ şi că, pământul, în ansamblul lui evoluează. Cu toate acestea este de ajuns să privim în jurul nostru şi să constatăm contrariul: farmaciile, spitalele, închisorile, azilurile sunt tot mai numeroase, oamenii sunt din ce în ce mai bolnavi. Au probleme de sănătate grave, mass-media dezvăluie în fiecare zi atrocităţi... Acesta este oare semnul unei evoluţii ? Pe bună dreptate, fiinţa umană este nemulţumită. Şi această insatisfacţie o trăieşti probabil şi tu în prezent. Fără îndoială acesta este motivul pentru care citeşti această carte. Ştii că există un gol în tine pe care încerci mereu să îl umpli. Dar oare cauţi în locul potrivit ? Nu este vorba să priveşti în jurul tău, ci mai degrabă în tine. Adevăratul tău prieten este în tine. Este divin. Este Dumnezeul tău interior care există doar pentru tine, pentru a te îndruma, pentru a te ajuta. Sper că până la sfârşitul cărţii îl vei descoperi cu adevărat şi îi vei simţi prezenţa prin tot ceea ce faci. Şi atunci vei şti că, prin puterea lui eternă, vei putea îndeplini tot ce vrei în viaţa ta.

Dar, cu siguranţă te întrebi: „Cum poate fi în acelaşi timp atât de simplu şi atât de inaccesibil? Ştiind că fiinţa umană poate face orice, de ce atât de puţini oameni pot face acest lucru?"

Ai dreptate. În prezent există foarte puţini oameni pe pământ care sunt cu adevărat stăpâni pe viaţa lor. Dar să nu îţi pierzi speranţa deoarece oamenii încep să fie mai

atenţi faţă de acest lucru. Îţi pun tot mai multe întrebări şi vor să meargă mai departe, deoarece acum sunt convinşi că mai există şi altceva. Este era spiritualităţii. Cu toate acestea, nu este uşor pentru fiinţa umană să ajungă în profunzime.

Pe de o parte, orgoliul ei este foarte mare şi, pe de altă parte, îi este frică, frică de a descoperi un monstru în interiorul propriei sale fiinţe!

De unde provine această frică? Poate din educaţia primită sau din altă parte, poate chiar dintr-o viaţă anterioară.

Dar acest lucru nu contează. Lasă trecutul în urmă. Trecutul este clasat: nu îl mai putem schimba. Cel mai preţios moment din lume este momentul pe care îl trăieşti în prezent. Iar viitorul nu depinde decât de tine, de ceea ce gândeşti acum. Dacă te afli la început în ceea ce priveşte dezvoltarea ta personală, aş vrea să te previn că vei experimenta o transformare tulburătoare. Este posibil să trăieşti senzaţia că se cutremură fundamentul fiinţei tale, că totul se va dărâma. Dar nu te nelinişti. Nu e decât o iluzie. Această dezechilibrare rămâne dovada că se întâmplă ceva în forul tău interior şi că ai luat hotărârea să limpezeşti lucrurile.

Fie că este vorba de a fi atent la gândurile tale, de a învăţa, a merge la conferinţe sau de a citi cărţi, îţi continui dezvoltarea personală şi, astfel, te purifici.

Şi pentru a te purifica mai mult, trebuie să repeţi anumite acţiuni. Repetând aceste acţiuni, accentuezi şi mai mult propria ta purificare.

O să dau exemplul unui pahar de apă murdar, în care verşi foarte încet apă curată, apă pură. Probabil, continuând acest proces, apa se va purifica şi vei obţine un pahar de apă curată. Acest lucru se întâmplă în tine atunci când urmezi o creştere personală. Este posibil să ţi se pară că ai şi mai multe probleme, să te simţi bulversat, dar nu este decât o iluzie, iar eforturile tale susţinute vor fi recompensate cu generozitate.

Fiinţa umană creşte la fel ca tot ce există pe pământ. Un copac prinde rădăcină datorită unei seminţe mici,

îngropate în pământ. Această sămânţă trăieşte în întuneric, umiditate, frig şi se trezeşte înconjurată de o mulţime de forme ce trăiesc sub pământ. În ciuda tuturor şi în ciuda propriei ei voinţe, este atrasă în mod irezistibil de soare şi de lumină. Nu se îngroapă şi mai mult în pământ. Ci din contră, urcă, se eliberează de crusta ei, trece prin stratul de pământ pentru a se îndrepta spre lumină. Şi imediat ce atinge acea lumină, începe să crească pentru a se transforma într-un copac mare. Acelaşi lucru se întâmplă şi cu fiinţa umană. Există încă oameni care au rămas în întuneric. Ignoră faptul că există şi altceva. Nu văd. Fie că le vorbim despre lumină, fie că o văd, pentru ei aceasta nu există. Din contră, fiinţa umană care decide să îşi urmeze creşterea personală, ajunge la nivelul în care iese din pământ. Începe să întrezărească lumina. Se îndreaptă spre ea. Cu cât urcă mai mult, cu atât îi simte mai mult căldura şi cu cât va urca mai mult, cu atât va fi mai încălzită şi mai luminată.

Asemeni oricărei persoane care îşi urmează creştere personală, vei avea momente dificile. Când suntem plini de orgoliu, nu este foarte uşor să admitem că poate alţii au dreptate! Prea des am vrea să îi schimbăm pe ceilalţi pentru a ne acorda nouă dreptate. Este o încercare pe care o avem de trecut. Şi merită să facem acest lucru! Cu cât vom stăpâni mai bine acest orgoliu, cu atât vom controla mai uşor situaţiile exterioare. Acest efort te va ajuta să urci spre lumină, spre propria ta fericire. Creşterea personală se poate compara cu o rană deschisă pe corp. Pentru a ajunge la vindecare, se aplică un medicament (precum peroxidul) care de obicei provoacă o durere mai puternică decât durerea provocată de rană. Această durere există pentru a-ţi vindeca rana. Se ştie că, după câteva momente începe deja cicatrizarea. Acelaşi lucru se întâmplă şi atunci când călătorim înăuntrul fiinţei noastre, când ne angajăm pe drumul creşterii interioare, al purificării, al descoperirii. Durerea este reală dar trecătoare şi nu poate avea decât rezultate pozitive. Dacă simţi o durere înseamnă că opui o rezistenţă, eziţi să te abandonezi. Dacă îmi vei spune că nu

ai relaţiile, dragostea şi săntatea pe care ţi le-ai dori sau banii de care crezi că ai avea nevoie, îţi voi răspunde astfel:

„Dacă în viaţa ta există atât de multe lucruri care nu merg cum vrei tu, ce ai de pierdut ?”

Prin urmare, nu mai opune rezistenţă şi lasă-te purtat de abandonare. Spune-ţi că ai doar de câştigat şi încearcă să faci ceva nou. Evoluţia ta va înregistra acest lucru şi suferinţa ta va fi mai puţin dureroasă. Întotdeauna cei care opun mai multă rezistenţă sunt cei care suferă mai mult. Cu cât rezişti mai mult, cu atât vei suferi mai mult. Cu cât rezişti mai mult în faţa a ceva, cu atât mai mult se va repeta acea situaţie. Este adevărat că rezistenţa este mai accentuată în cazul oamenilor care au caracter mai puternic. Aceştia vor avea dublu de muncit. Dar, acum tu eşti cel mai important. Urmează-ţi calea, împlineşte-ţi micile tale victorii de zi cu zi, persevereează şi treptat, vei ajunge să atragi tot ceea ce vrei în viaţa ta. Voi menţiona des în această carte cuvântul Dumnezeu, precum şi câteva fragmente din învăţăturile lui Iisus, dar nu este o carte despre religie. Există o singură religie în întreaga lume : aceea a iubirii de sine şi a iubirii aproapelui, a acceptării oamenilor aşa cum sunt. Nu îl poţi renega pe Dumnezeu, deoarece tu eşti una dintre manifestările lui, la fel ca tot ceea ce există pe pământ. Pentru a ajunge să fii stăpân pe viaţa ta, trebuie să fii mai conştient. Nivelul conştiinţei umane este atât de scăzut încât, de obicei fiinţa umană nu ştie cu adevărat ceea ce face, spune sau gândeşte, face toate acestea în mod mecanic. De câte ori pe zi ţi se întâmplă să îţi pui întrebări înainte de a face sau de a spune ceva ? A venit momentul să devii mai conştient. Tot ceea ce percepi prin simţurile tale, tot ceea ce vezi cu ochii tăi, ce auzi cu urechile tale, nu este decât o iluzie. Realitatea este ceea ce se întâmplă în lumea invizibilă. Înainte de a deveni vizibil, totul trece prin lumea invizibilă. Nu există nimic pe pământ care să existe înainte de a fi fost imaginat, gândit sau visat. Este marea putere a fiinţei umane. Entităţile din planul mineral (rocile), din planul vegetal (plantele şi copacii) şi din planul animal nu pot crea. Singura entitate de pe pământ care poate crea este fiinţa umană. A atins un grad de

conştiină mai elevat decât celelalte trei regnuri: este conştientă de Dumnezeu, este conştientă de unde vine şi spre ce se îndreaptă. Mai are de ajuns la cel de al cincilea nivel, cel al divinului. Când se spune că omul a fost creat după chipul şi asemănarea lui Dumnezeu, se subliniează acest lucru. Dumnezeu a creat lumea şi tot ceea ce există în cosmos. Fiind o manifestare a lui Dumnezeu şi tu eşti divin în interiorul tău, deci poţi face ceea ce face şi el. Poţi să creezi tot ceea ce vrei pe această lume. De ce nu ai făcut acest lucru până acum ? Deoarece nu credeai în asta. Aceasta este marea greşeală a fiinţei umane, aceea de a nu accepta această putere. Pe măsură ce faci acte de credinţă şi începi să realizezi lucruri extraordinare, înţelegi ce înseamnă acest lucru. Percepi de asemenea şi sensul acestei credinţe: **fiinţa umană devine ceea ce gândeşte.**

Gândirea este o imagine pe care o trimitem în lumea vizibilă. Creând acestă imagine, hrănind-o prin forţa ta, îi dai viaţă. Gândirea se alimentează din sentimentele şi din emoţiile tale. Şi, la sfârşit, poţi să o faci să devină vizibilă în plan fizic. Cosmosul are legile lui. Şi urmând aceste etape, poţi să faci să se întâmple ceea ce vrei tu. Începi prin planul mental, apoi prin cel emoţional şi apoi pe cel fizic. Dar înainte de a începe, trebuie să devii conştient, deoarece 90% din timp ignori ceea ce gândeşti. Gândurile tale sunt atât de inconştiente încât provoci anumite lucruri pe care nu le doreşti, care nu îţi plac. În plus nu vei rezolva nimic acuzându-i pe alţii. Ei nu au nicio vină. Singurul responsabil pentru ceea ce ţi se întâmplă eşti tu. Acceptând ideea că ai materializat tu însuţi aceste lucruri - bune sau rele - şi că ai o putere mare, oare nu este minunat să conştientizezi faptul că îţi poţi folosi energia pentru a atrage doar lucruri plăcute pentru tine ? Ar fi într-adevăr descurajant să crezi că tot ceea ce ţi se întâmplă este provocat de o cauză exterioară. Dacă eşti nefericit şi crezi că ceilalţi sunt responsabili pentru asta, ar trebui să aştepţi, să ai răbdare până când ei se răzgândesc, pentru a fi fericit ! Şi dacă eşti bolnav şi arunci vina pe alte lucruri (ereditate, temperatură etc.) ar trebui din nou să ai răbdare şi să aştepţi până când tot ceea ce este în exterior se schimbă

pentru ca tu să poţi să te însănătoşeşti. Vei aştepta mult timp aşa ? Nu ar fi mai bine să îţi creezi tu singur viaţa ? Gândeşte-te la asta, nu e nevoie decât de un minut pentru a vizualiza fericirea ! Corpul tău se resimte imediat. Nu e nevoie decât de un minut pentru a juca rolul „săracul de mine, nimeni nu mă iubeşte" şi fericirea ta se volatilizează, imediat ce gândeşti acest lucru. Nu e nevoie decât de un minut pentru a nu mai râde, pentru a critica sau pentru a iubi. Vezi, dintr-un moment în altul, tu eşti cel care poţi să îţi schimbi viaţa. Îţi creezi viaţa în funcţie de ceea ce vrei să vezi cu proprii tăi ochi exteriori, în timp ce ar trebui să încerci să priveşti prin ochii interiori. Caută frumuseţea din spatele urâţeniei, iubirea din spatele criticilor. Astfel vei face un pas pe calea învăţării. A evolua înseamnă să devii o fiinţă spirituală. Fiinţă spirituală înseamnă a vedea peste tot iubirea (Dumnezeul). Opreşte-te câteva minute, caută în interiorul tău şi vezi care sunt gândurile pe care le ai cel mai des, pe parcursul unei zile. Ţi se întâmplă des să spui ”durerea mea de cap", ”problema mea" ? Vezi, le acorzi atât de multă atenţie, consumi atât de multă energie cu aceste lucruri, încât starea de rău va persista.

Devenim ceea ce gândim !

Despre ce vorbeşti când eşti cu prietenii tăi sau cu cei care te iubesc ? Vorbeşti despre problemele tale sau încerci să găseşti o soluţie ? Şi ce faci când ai timp liber ? Îţi petreci vremea urmărind emisiuni constructive la televizor sau te uiţi la cele care te fac să trăieşti momente de angoasă sau de invidie ? Citeşti articole care te ajută să îţi îmbogăţeşti conştiinţa sau citeşti doar ştiri negative ? **Devii tot ceea ce laşi să străbată prin conştientul şi inconştientul tău.**

Nu exişti pe pământ pentu a trăi în sărăcie sau în bogăţie, să fii popular sau anonim, să munceşti sau să fii şomer. Trăieşti pe pământ pentru ”a fi", adică pentru a-ţi dezvolta individualitatea, **eul tău superior**.

Majoritatea oamenilor sunt preocupaţi de personalitatea lor. Personalitatea este ceea ce se vede, ceea ce se percepe din exteriorul unei persoane. Trebuie să ne desprindem de această personalitate pentru a ajunge la individualitatea noastră.

Voi descrie acum unul dintre exerciţiile despre care vorbeam în prefaţă. Vei găsi un astfel de exerciţiu, la sfârşitul fiecărui capitol. Dacă vrei cu adevărat să te ajuţi, te sfătuiesc să fii foarte atent la aceste exerciţii. Ia o foaie de hârtie şi scrie tot ce îţi aduci aminte că ai făcut în ultima săptămână :

1) Tot ceea ce eşti conştient că ai făcut, ceea ce ai făcut pentru tine şi te-a ajutat pentru a te simţi bine şi a simţi o oarecare fericire.
2) Lucrurile pe care le-ai făcut pentru ceilalţi, menţionând dacă ai făcut acest lucru de bunăvoie sau ce anume te-a motivat să faci acest lucru.
3) Numeşte toate persoanele pe care le-ai criticat sau judecat în timpul săptămânii, cele care au făcut sau au spus ceva ce nu îţi convine şi ai fi vrut să spună sau să facă altceva. Poate fi vorba despre situaţii pe care le-ai criticat, prin vorbe sau prin gânduri.
4) Scrie tot ceea ce îţi aminteşti.

Acum te sfătuiesc să spui următoarele cuvinte, de fiecare dată când eşti singur cu gândurile tale, până când te vei simţi pregătit pentru a citi cel de-al doilea capitol.

SUNT O MANIFESTARE A LUI DUMNEZEU. EU SUNT DIVIN. PRIN URMARE POT SĂ CREEZ CEEA CE DORESC ŞI POT ATINGE O LINIŞTE ŞI O FORŢĂ INTERIOARĂ PUTERNICE.

Capitolul 2

CONŞTIENT, SUBCONŞTIENT, SUPRACONŞTIENT

După ce ai terminat capitolul 1, sunt sigură că, făcând acest prim examen de conştiinţă, ai descoperit anumite lucruri despre tine însuţi.

Cu siguranţă ai realizat, de mai multe ori, faptul că ai făcut anumite lucruri fără să fii conştient şi în cursul aceleiaşi zile, nu ţi-ai mai amintit de actele, vorbele sau gândurile tale. Cu siguranţă ai făcut unele lucruri pentru alţii, fără să te întrebi dacă aceste lucruri îţi plac cu adevărat. Dar nu te nelinişti.

În lumea întreagă, în medie, fiinţa umană este 90% inconştientă şi 10 % conştientă de ceea ce spune, face, gândeşte şi simte. Este surprinzător, nu ? Acest lucru înseamnă că îţi foloseşti 90% din timp, în fiecare zi, acţionând, vorbind şi gândind mecanic. Vom încerca împreună să îţi modificăm starea de conştiinţă, deoarece este foarte important să fii conştient de ceea ce gândeşti, de ceea ce faci, spui sau simţi, pentru a crea ceea ce vrei să ai sau să fii. Partea din mentalul tău, numită ”subconştient” îţi afectează direct regiunea plexusului solar, situată între ombilic şi inimă. Ceea ce se înregistrează în subconştient acţionează asupra emoţiilor tale, care, la rândul lor influenţează felul tău de a acţiona. Se spune că subconştientul poate înregistra 10.000 de mesaje pe zi, în cazul unei persoane active, care trăieşte într-un oraş mare. Subconştientul este ca un calculator din corpul tău. Înregistrează tot ceea ce se întâmplă în viaţa ta. Din momentul concepţiei, cu nouă luni înainte de a te naşte, înregistrează tot ceea ce s-a spus, văzut sau auzit, perceput de simţurile tale.

Voi da un exemplu de ceea ce poate face subconştientul tău: când mergi spre locul tău de muncă, captează toate panourile de semnalizare, de publicitate, trecătorii, numele străzilor, culorile, sunetele... tot ceea ce

vezi şi auzi. Subconştientul tău face acest lucru, deoarece gradul tău de conştiinţă nu este încă suficient de ridicat pentru a accepta totul. Ar fi prea mult pentru conştiinţa ta. Subconştientul există pentru a-ţi veni în ajutor pentru a-ţi păstra spiritul sănătos. Subconştientul este o parte din tine care nu raţionează. Acceptă totul aşa cum un calculator îşi acceptă datele. Este la fel şi în cazul unei maşini de calcul: dacă îi comanzi să rezolve cât fac 3x4, deşi tu voiai să o întrebi cât fac 4x4, îţi va răspunde, inevitabil, 12, deoarece nu poate ghici greşelile tale. Acceptă comenzile aşa cum i le dai tu. Înregistrează tot ceea ce primeşte şi acţionează în consecinţă. Are o mare influenţă asupra felului tău de a fi, de a acţiona, de a gândi şi de a simţi. De câte ori nu ai trecut prin faţa aceluiaşi panou ce făcea reclamă la o marcă de ţigări şi, fără să îţi dai seama, ai adoptat-o imediat ! Te-ai lăsat hipnotizat. Subconştientul tău a captat mesajul şi, imediat, a apărut pofta de a încerca o nouă marcă de ţigări. Există tot felul de astfel de hipnotizări, în lume: televiziunea este una dintre cele mai mari. Oamenii nu îşi dau seama de tot ceea ce captează şi cât de multe lucruri fac în urma mesajelor captate. De aceea este important pentru tine să fii atent la tot ceea ce laşi să intre în subconştientul tău. El te poate ajuta. Nu ştie ce înseamnă binele sau răul. Nu diferenţiează ceea ce îţi ce bine de ceea ce îţi face rău. Îţi dă rezultatele pentru ceea ce îi transmiţi tu. Dacă întreţii tot timpul frica sau eşti înconjurat de oameni care nu vorbesc decât despre frici sau lucruri negative, vei reacţiona la fel ca ei. Subconştientul îţi va întoarce aceste lucruri. Şi vei avea din nou gânduri negative. Subconştientul tău captează din nou aceste gânduri şi ţi le trimite înapoi... este un cerc vicios. Poţi chiar să te umpli de îndoieli şi de nelinişti, doar având un radio deschis, în maşină sau acasă. În timp ce îţi vezi de lucru, crezi că nu eşti atent la ceea ce se spune la radio, dar captezi subtil totul, prin subconştient. Subconştientul tău lucrează mereu pe ultimul mesaj pe care i-l dai tu. De exemplu: să presupunem că subconştientul tău este reprezentat de un şofer de taxi şi gândirea ta este pasagerul din taxi. Îi ceri şoferului să te ducă la o anumită adresă, strada Papineau, nr. 8662. El se îndreaptă spre

adresa pe care i-ai spus-o tu. Va face totul pentru a concretiza ordinul pe care i l-ai dat. Dar după câteva minute îţi dai seama că s-a strecurat o eroare cu privire la adresa dată. Numele străzii este Saint Denis şi nu Papineau. Şoferul schimbă ruta pentru a merge spre noua destinaţie. La fel ca şi şoferul de taxi, subconştientul execută mesajul pe care l-a primit. Îţi dau acest exemplu pentru a te face să înţelegi că, dacă îţi petreci viaţa încercâd să îţi schimbi felul de a gândi, subconştientul tău va deveni confuz şi nu va mai şti ce sau pe cine să asculte, la fel ca şi şoferul de taxi, care, după ce a schimbat de vreo zece ori o adresă, îşi pierde răbdarea şi spune : "Ascultaţi, încercaţi să vă lămuriţi odată ! Unde vreţi să ajungeţi ?" Exact acelaşi lucru se întâmplă şi cu subconştientul tău. Transmiţându-i mereu acelaşi mesaj, te va face să găseşti situaţii, întâlniri, evenimente care te vor orienta spre concretizarea dorinţelor tale.

Un alt exemplu: te-ai hotărât să te muţi anul viitor într-o casă frumoasă, la malul mării. Bine. Începi să te gândeşti la acea casă: ţi-o imaginezi, o vizualizezi. Este important să ştii că subconştientul tău este mult mai eficient şi înţelege mult mai repede prin imagini. Aşa că, imaginează-ţi-o, gândeşte-te la ea în fiecare zi şi acţionează în consecinţă. Astfel, vei avea toate şansele de partea ta pentru a face să se întâmple ceea ce vrei tu. Cum ? cu ce bani ? Nu asta e important. E la fel ca şi cu exemplul cu şoferul de taxi. Dă-i o adresă, nu te răzgândi, aşează-te în maşină şi lasă-te condus unde vrei. Vei ajunge acolo. Oricare ar fi drumul pe care îl alegi şi motivul pentru care ai făcut acea alegere, şoferul te va conduce acolo unde vrei tu. Poţi face la fel şi cu subconştientul tău. Dă-i un ordin, lasă-te condus şi aşteaptă să te ducă acolo unde vrei tu. Ceea ce este important este să nu te răzgândeşti. Să nu te laşi influenţat de părerea celorlalţi. Imediat ce îţi descoperi intenţiile, reacţiile exterioare vor năvăli asupra ta: „Cum o să reuşeşti tu să ai o asemenea casă ?" Vor apărea îndoielile şi începi să te gândeşti : „Poate sunt prea grăbit. » « Poate ar fi mai bine să mai aştept un an. » Şi astfel, schimbându-ţi gândurile, vei schimba ordinul pe care l-ai dat

subconştientului tău. Acesta înregistrează ultimul tău gând: acela că nu vrei casa. Dar cu toate acestea, a doua zi, începi să te gândeşti din nou la toate planurile şi îţi dai seama că vrei cu adevărat o casă, iar subconştientul tău începe din nou să lucreze. Fiinţa umană îşi schimbă tot timpul gândurile. Iar concentrarea este o calitate care se poate învăţa şi dobândi. Subconştientul tău nu poate fi raţional, nu cunoaşte nici binele nici răul, este o forţă puternică din tine, prin urmare de ce să nu-l foloseşti în favoarea ta ? Fiecare fiinţă umană are propriul său conştient, subconştient şi supraconştient. Doar de tine depinde să faci ce vrei tu cu ele. Ai vrea să fii înconjurat de dragoste ? Ai vrea să te înţelegi mai bine cu copiii tăi ? Ai vrea să obţii locul de muncă pe care ţi-l doreai dintotdeauna ? Subconştientul tău poate să facă să se întâmple aceste lucruri. Tu te poţi folosi de el. Dacă nu îţi place munca ta, aşează-te şi imaginează-ţi, vizualizează că le dai o veste extraordinară prietenilor tăi. Vizualizează cum îi anunţi acest lucru : « Am găsit un serviciu extraordinar, este minunat, nu credeam niciodată că voi găsi aşa ceva. » Simte acest lucru în interiorul tău !

Dacă te vei gândi conştient, raţional şi îi vei da un ordin subconştientului tău, că vrei să ai un anume tip de serviciu, cu un anumit salariu, cu un anumit fel de patron, într-un anumit loc etc. Şansele tale de a obţine acest lucru se vor micşora. Devine mult mai dificil. Când vrei să ai ceva precis, este ca şi cum i-ai spune şoferului de taxi pe ce străzi să meargă. Probabil că drumul va fi mult mai lung şi te va costa de două ori mai mult. Este vorba pur şi simplu să ai încredere în subconştientul tău care este legat de supraconştiinţa ta care deţine puteri foarte mari. Îi spui subconştientului tău exact de ce anume ai nevoie, ca scop final şi nu detaliile prin care poţi atinge acest scop. Îţi doreşti un partener? Este inutil să specifici înălţimea, culoarea ochilor, profesia, să întrebi dacă sforăie sau poartă aparat dentar. Va exista unul din sute de mii care va corespunde genului de persoană pe care îl cauţi. Ai putea mai bine să te vizualizezi cu o persoană, fără să vezi toate detaliile. Doreşte-o cu ardoare, o persoană cu care vei avea

multe de învăţat, cu care te vei potrivi foarte bine. Poate vei întâlni un gen de persoană la care nu te-ai gândit niciodată şi care de fapt reprezintă nevoia ta adevărată. Conform unei teorii, într-un oraş mare, precum Montreal, există pentru fiecare cel puţin 3500 de persoane de sex opus, care ar putea fi compatibile. Aşadar, nu ai de ce să te îngrijorezi...

Este important, de asemenea, să nu uiţi acea parte din tine pe care o numim supraconştiinţă, care există în interiorul tău. Este o parte din tine care este legată de latura ta divină care cunoaşte toate vieţile tale anterioare şi viitoare. Este Dumnezeul tău interior, care ştie cu exactitate ce drum trebuie să urmezi, pentru a-ţi atinge perfecţiunea divină.

Aşadar, atunci când ceri, îţi doreşti ceva sau crezi că ai o nevoie reală şi îi dai un ordin subconştientului tău, este important să îi spui să consulte supraconştiinţa ta pentru a afla dacă ceea ce vrei este bun pentru tine.

Dacă nu este aşa, vei primi un mesaj şi îţi vei dori altceva. Poate, casa la malul apei nu corespunde cu ceea ce este bun pentru tine. Poate există ceva mult mai benefic pentru tine. Şi, urmându-ţi cererea, până la urmă ţi se va întâmpla fără îndoială altceva, un lucru care te va ajuta să îi dai seama de ceea ce vrei cu adevărat. Schimbarea ta va fi radicală : ”Îmi doresc acest lucru şi nu casa”. Şi prin intermediul a ceea ce va apărea în calea ta vei înţelege şi vei realiza că ai primit acel mesaj. Este atât de liniştitor faptul de a şti că în tine există această forţă extraordinară, legată direct de marea forţă universală, de întreg cosmosul, de supraconştiinţa fiecăruia dintre noi, asemenea celulelor corpului uman, care sunt legate unele de altele. Această parte a supraconştiinţei este mereu prezentă, douăzeci şi patru de ore din douăzeci şi patru, pentru a te ghida şi a te susţine. Ar fi o ideea foarte bună să îi dai un nume. Atunci când vei fi învăţat să îţi vorbeşti, să vorbeşti cu supraconştiinţa ta, vei avea impresia că vobeşti cu un prieten foarte bun. Poţi să îi alegi ce nume vrei tu. Cu toate acestea, adeseori îi sfătuiesc pe oameni să aleagă un cuvânt care să nu poată fi confundat cu altceva, care să nu fie legat de nicio amintire. De exemplu, o poţi numi ”eriubi” un

cuvânt care conţine aceleaşi litere ca şi cuvântul "iubire". Vorbeşte cu ea. Acum ai cui să te confesezi. O să îţi dai seama că nu vei mai fi niciodată singur. Această mare forţă, îngropată în tine ştie foarte bine ce anume este benefic pentru tine. Şi dacă tu gândeşti, spui sau faci ceva în relaţie cu acea forţă interioară, supraconştiinţa ta se va asigura că îţi trimite un mesaj prin intermediul subconştientului tu. Acest mesaj te va ajuta să conştientizezi că există ceva ce faci în prezent şi nu este benefic pentru tine. Vei vedea cât de minunat este ! Vei deveni propriul tău terapeut. Îţi poţi duce viaţa după cum vrei tu. Şi, pentru fiecare pas greşit, vei primi anumite semnale. Nu mai ai motive de îngrijorare, nu mai ai de ce să te tot gândeşti şi să te răzgândeşti, să analizezi atât de mult înainte de a lua o decizie. Marea ta forţă interioară, Dumnezeul tău interior există pentru a face acest lucru în locul tău. Este un mijloc fantastic de a lăsa la o parte raţiunea şi de a accepta faptul că există în noi cineva care ne sfătuieşte mereu în legătură cu deciziile pe care le avem de luat. O să dau câteva exemple de mesaje pe care supraconştiinţa ta ţi le poate trimite pentru a te avertiza că în prezent există ceva ce nu este cu adevărat benefic pentru tine : emoţiile care devin foarte puternice, stările de rău, maladiile, lipsa de energie, problemele legate de greutate, accidentele, gustul pentru alcool şi droguri, lipsa de somn sau somnul prea îndelungat, dacă mănânci prea mult sau prea puţin etc. Ai primit mii de astfel de mesaje încă de la naştere. Şi cum nu reuşeai să le descifrezi, atribuiai stările tale de rău sau angoasele tale, unui lucru ce venea din exterior. Acesta este motivul pentru care oamenii sunt mereu în reacţional în viaţa personală: nu caută în locul potrivit. Fie că ţi se întâmplă un accident sau trăieşti o emoţie puternică, decât să te înfurii, acceptă situaţia şi mulţumeşte-i supraconştiinţei tale pentru mesajul pe care i l-a trimis. Revolta nu va face decât să agraveze situaţia. Încearcă să înţelegi ce anume vrea supraconştiinţa ta să te facă să observi. Şi acest lucru te va elibera, te va ajuta să fii în armonie cu tine însuţi şi să ajungi la o mai mare linişte interioară. Ştii că ai fost creat după chipul şi asemănarea lui Dumnezeu, deci după modelul perfect. Dar, de fiecare dată

când ţi se întâmplă ceva care nu este conform acestui model perfect, dumnezeul tău interior îţi va atrage atenţia, petru a-ţi arăta faptul că nu eşti pe calea cea dreaptă, cea a iubirii. Dumnezeul ne-a acordat liberul arbitru şi libertatea de a comite greşeli, de a ne trăi experienţele personale. Din acest motiv ni se întâmplă atât de multe discordanţe. Dumnezeu te iubeşte aşa cum îşi iubeşte un părinte copilul. Dacă acesta din urmă vrea să plece de acasă, la o vârstă foarte fragedă, pentru a-şi trăi propriile lui experienţe, adeseori părinţii se opun şi se vor limita la a-i povesti experienţele lor când aveau aceeaşi vârstă. Când există iubire adevărată, acea mare iubire pe care o au pentru el, îi va convinge să îl lase să plece, pentru a-şi trăi propriile lui experienţe. Acelaşi lucru face şi Dumnezeu cu tine. Este întotdeauna acolo, prezent pentru tine, în interiorul tău. Vede tot ceea ce se întâmplă, dar te lasă liber să alegi ceea ce vrei sau nu vrei. Dacă acţionezi conform legilor lui naturale, Dumnezeu îţi va trimite un mesaj, prin intermediul supraconştiinţei tale, fără să aştepte prea mult. Tu poţi să faci ce vrei cu acel mesaj. Începând de azi ştiu că vei deveni mult mai conştient şi că vrei să înveţi să îţi controlezi viaţa. Prin urmare, este vorba despre a înţelege mesajele şi de a face ceva pentru tine. Înainte de a trece la următorul capitol, scrie pe o foaie tot ceea ce poţi să îţi aminteşti şi ce ţi s-a întâmplat datorită marii puteri a subconştientului tău. Cu siguranţă ignorai faptul că aşa provocai lucrurile din viaţa ta. Încearcă să îţi aminteşti lucruri diferite, fie că sunt sau nu plăcute. Poate îţi era frică să nu ţi se întâmple ceva şi acel lucru s-a întâmplat. Poate ţi-ai dorit cu ardoare un alt lucru decât cel pe care l-ai obţinut. Fără să îţi dai seama, îţi programai subconştientul. Scrie tot ceea ce ai făcut să se întâmple, lucrurile de care îţi poţi aminti. Din acest moment vei începe să conştientizezi forţa pe care a avut-o tot timpul, chiar dacă ignorai faptul că aveai acea forţă. Iar acum vei vizualiza, îţi vei imagina ceva ce ai vrea să ţi se întâmple zilele ce vor veni. Poate fi un lucru simplu, nimic complicat. Gândeşte-te la ceva drag şi doreşte-ţi acest lucru pentru viitorul apropiat. Gândeşte-te la acest lucru de mai multe ori pe zi, vizualizează-l, încearcă să îl vezi ca şi cum s-ar fi întâmplat

deja. Fă acest test cu tine însuţi şi vei afla cum poţi să faci să ţi se întâmple ceea ce vrei. Este foarte important să ştii că subconştientul nu înţelege nici trecutul nici viitorul. Dacă ai spune : "Într-o zi voi avea cutare lucru", nu va şti despre ce este vorba. Nu înţelege decât imaginea a ceva ce s-a întâmplat deja. Trebuie să te vezi cu ceea ce îţi doreşti.

Până când vei trece la următorul capitol, aceasta este afirmaţia pe care o poţi repeta, cât mai des, dacă se poate de mai multe ori pe zi :

Îmi consider corpul cel mai bun prieten pe care îl am pe pământ şi cel mai bun ghid şi voi învăţa din nou să îl respect, să îl accept şi să îl iubesc aşa cum se cuvine.

Vei putea, de asemenea, reciti acest capitol atâta timp cât încă nu ai făcut să ţi se întâmple lucrul pe care ţi-l doreşti.

Capitolul 3

ANGAJAMENT ŞI RESPONSABILITATE

Este foarte important să facem diferenţa dintre angajament şi responsabilitate. Conform definiţiei din dicţionar, responsabilitatea reprezintă obligaţia morală de a ne asuma consecinţele alegerilor noastre. Dar, cu siguranţă cred că eşti de acord cu mine că, de multe ori, suportăm consecinţele alegerilor altora. Dacă cineva din jurul nostru se simte rău, din orice motiv, ne vom simţi vinovaţi, vom vrea să facem ceva pentru a-l ajuta şi vom încerca să îi schimbăm starea. Dar acest lucru nu caracterizează responsabilitatea fiinţei umane. "Singura" noastră reponsabilitate pe acest pământ este propria noastră evoluţie, adică de a face alegeri, de a lua decizii şi de a accepta consecinţele acestora. Eşti responsabil de viaţa ta, din momentul în care te-ai născut. Poate ţi se pare incredibil, dar tu eşti cel care şi-a ales părinţii, mediul familial şi chiar şi ţara. Poate este greu de acceptat, însă asta face parte din noţiunea de responsabilitate. Atâta timp cât încă te vei mai îndoi de propria ta responsabilitate, nu vei putea schimba evenimentele din viaţa ta. Dacă nu îţi plac consecinţele deciziilor tale, nu ai decât să îţi schimbi deciziile şi alegerile. Doar tu îţi poţi crea propria ta viaţă. Marea ta responsabilitate eşti tu însuţi. De asemenea, se înţelege de la sine şi acceptarea faptului că ceilalţi sunt responsabili de viaţa "lor". Cel mai frumos cadou pe care un părinte îl poate face copiilor săi este faptul de a-i învăţa noţiunea de "responsabilitate". De exemplu, dacă într-o bună dimineaţă un copil decide să nu meargă la şcoală, deoarece nu are chef şi dacă o roagă pe mama lui să îi scrie un bilet prin care să spună că este bolnav, va lua o decizie, fără să vrea să suporte consecinţele. În acest caz, mama ar trebui să scrie pe acel bileţel: "Fiul meu nu vrea să meargă la şcoală pentru că îi este lene." Şi cu siguranţă, copilul va fi prost dispus. Mama poate însă să îi răspundă: "Tu eşti cel care ai luat această decizie, de ce să mint eu? De ce să spun

lucruri care mă fac să nu mă simt în largul meu? Încearcă să faci faţă hotărârilor tale şi suportă consecinţele!" Sau, un copil mic vrea să iasă afară la joacă, îmbrăcat foarte subţire. Mama, fiind conştientă că afară este frig, îi propune să se îmbrace mai gros. Copilul refuză: nu are chef să se îmbrace mai gros. E vorba despre corpul lui, el este cel care decide. Dacă mama insistă pe faptul că va răci, copilul se va gândi la boală şi, cu siguranţă va avea o gripă sau o răceală. Totuşi, dacă mama îi acceptă întreaga responsabilitate şi îi spune: "Bine, dacă crezi că nu îţi va fi frig, dar dacă o să-ţi fie frig, să te întorci să te îmbraci", copilul va deveni total diferit. Dacă alege să rămână afară, nu se va îmbolnăvi, deoarece nu se va gândi la boală. Când îşi va da seama că este cu adevărat frig se va întoarce şi va mai lua o haină. De câte ori nu face un copil exact contrariul a ceea ce vor părinţii lui, doar din dorinţa de a nu-i asculta! Câţi părinţi se plâng că şi-au ratat viaţa! De ce? Deoarece copiii lor nu au studii sau au devenit hoţi sau au ajuns în închisoare sau se droghează. Câţi părinţi au toate motivele din lume pentru a fi nefericiţi: îşi asumă responsabilitatea pentru deciziile şi alegerile altcuiva. Este vorba însă despre a merge în întâmpinarea marilor legi naturale. Imediat ce acţionăm contra acestor legi, provocăm reacţii care se manifestă prin boli şi emoţii. Au fost stabilite legi importante pentru a gestiona pământul: legi cosmice, psihice şi spirituale. Dacă o persoană decide să bea un pahar de otravă, care, crede ea, seamănă perfect cu un pahar cu apă şi alege imediat să bea, va avea o reacţie violentă în corpul ei, deoarece va încălca legile fizice.

Marea lege a responsabilităţii face parte din legea iubirii. Iar această lege spirituală importantă atinge sufletul în profunzimea fiinţei sale. Fiecare fiinţă umană este responsabilă de ea însăşi, de "fiinţa" ei şi de dimensiunea lui "a avea". Ştim că faptul de a ne simţi responsabili de fericirea sau de nefericirea altora induce un sentiment de culpabilitate. Dacă te regăseşti în aceste cuvinte, dacă te consideri o astfel de persoană hipersensibilă care se crede responsabilă de tot ceea ce li se întâmplă celorlalţi, vei afla cât de rău te face să te simţi acest lucru. În plus, acţionând

astfel, vei dezvolta aşteptări faţă de ceilalţi. Când sari tot timpul în ajutorul celorlalţi aştepţi să se comporte şi ei la fel faţă de tine. Dacă ei aleg să se poarte altfel, vom experimenta o mare dezamăgire, furie, frustrare. Părinţii pe care i-ai ales au ceva să te înveţe. Atâta timp cât nu accepţi această noţiune, deschizi posibilitatea unor situaţii neplăcute. Dacă ai copii, înseamnă că i-ai ales, conştient sau nu: nu pentru a duce viaţa în locul lor, ci pentru a-i ghida şi a învăţa prin intermediul lor. Fiecare întâlnire şi fiecare situaţie există pentru a te învăţa ceva: te ajută să evoluezi. Dacă eşti părinte, este important să îi înveţi pe copiiii tăi, cât mai devreme posibil, faptul că sunt responsabili de alegerile lor. Dacă unul dintre copiii îţi spune că vrea să renunţe la studii, pentru că nu mai are chef şi nu mai învaţă nimic la şcoală, te sfătuiesc să îi răspunzi: ”Bine, ştii ce se poate întâmpla dacă renunţi acum la şcoală? Eşti pregătit să accepţi faptul că va trebui să munceşti unde poţi şi nu nepărat acolo unde vrei tu, deoarece nu ai o diplomă? Eşti pregătit să faci faţă acestui lucru? Dacă el îţi răspunde afirmativ şi că, într-adevăr este alegerea lui personală, ar fi mai bine să îl laşi să facă cum vrea el şi să îl ajuţi astfel să-şi trăiască propriile experienţe. Dacă nu faci asta, el va face tot posibilul pentru a te înfrunta şi a te face să reacţionezi. Părinţii îi pot ghida şi sfătui pe copiii lor, dar trebuie să îi lase să decidă singuri, dacă aceştia vor sau nu să le urmeze sfaturile. Dacă eşti un părinte şi ai copii mici sau intenţionezi să ai copii, cu siguranţă că vei fi puţin îngrijorat cu privire la noţiunea de responsabilitate, presupunând că fiecare este responsabil pentru el însuşi. Probabil vei fi tentat să îmi spui: ”Este o noţiune foarte frumoasă, responsabilitatea, dar nu pot să-i las pe copii de capul lor, sunt responsabil de ei.”

Singura ta responsabilitate, în calitate de părinte este aceea de a-i iubi şi de a-i ghida. Aminteşte-ţi puţin de cum era când erai copil. Cu siguranţă, nu aveai toate jucărillе pe care ţi le doreai, toate lucrurile pe care voiai să ”le ai”, dar dacă însă ştiai că părinţii tăi te iubesc cu adevărat şi trăiai într-un mediu plin de dragoste, nu este adevărat că credeai că acest lucru este cel mai important pentru tine? Orice

fiinţă de pe pământ vrea să trăiască cu dragoste. La acest lucru aspiră toată lumea.

În următorul capitol voi defini noţiunea de iubire adevărată.

Decizia de a avea un copil implică un angajament, la fel ca şi deczia de a trăi cu cineva împreună.

Nu există nicio fiinţă umană care să existe pe pământ pentru a fi responsabilă de fericirea sau de nefericirea altcuiva. Nu eşti responsabil de fericirea sau nefericirea tatălui tău, a mamei tale, a copiilor tăi, a partenerului, a prietenilor tăi, a celor din jurul tău etc.

Cu toate acestea, eşti responsabil de atitudinea pe care o au ceilalţi faţă de tine. Tu eşti cel care face ca cineva să fie blând, violent, critic sau iubitor faţă de tine. Gâdeşte-te la asta! Cu siguranţă ai experimentat acest lucru. De exemplu: o persoană care critică tot timpul când se află în prezenţa ta. Indiferent de ce spui, nu îi este pe plac, pare să nu fie niciodată de acord. Dacă o judeci ca fiind o persoană critică, te va judeca şi te va critica şi ea la rândul ei, deoarece tu ai decis să faci acest lucru faţă de ea. Din contră, o altă persoană o poate iubi mult şi o poate considera deschisă şi onestă. Astfel, aceeaşi persoană care este critică faţă de tine, va deveni doar blândeţe cu cineva care o vede total diferit. Nu înseamnă că nu îşi va mai exprima părerea, ci că judecata ei va fi mai puţin critică. Ceilalţi devin astfel călăuzele tale, pentru a te ajuta să devii conştient de ceea ce se întâmplă în adâncul tău. Vei avea impresia că, schimbându-ţi modul de a gândi, oamenii din jurul tău se vor schimba. Dar oamenii rămân aceeaşi: schimbându-ţi modul de gândire, vei face să iasă la iveală un alt aspect din ei înşişi. Vezi cât de departe ajunge noţiunea de responsabilitate. De aceea trebuie să fii conştient de ceea ce eşti, de ceea ce spui şi faci. Să începi încă de acum să pui aceste lucruri în practică.

Iar acum, ce înseamnă **angajament**? Este acţiunea de a te lega printr-o promisiune sau un contract de altcineva, aşa cum un angajat îşi ia angajamentul să lucreze conform unui program stabilit, să îndeplinească o anumită funcţie şi

să primească un anumit salariu în schimb. Acesta este un angajament. Faţă de copiii lor, părinţii prezintă un angajament. Când decid să am copii, mă angajez, ca părinte să îi ajut să trăiască până când vor fi în măsură să îşi câştige ei înşişi viaţa. Acest lucru face parte din angajamentul ca ei ei să aibă un acoperiş, hrană şi îmbrăcăminte. Nu înseamnă să le dai tot ce vor ei. Îţi iei angajamentul de a le asigura măcar strictul necesar. Dacă vrei să le dai mai mult, fie că alegi sau nu acest lucru, înseamnă că te simţi obligat. Ceea ce este în plus nu face parte din angajament. La fel se întâmplă şi în cazul angajatului care îşi ia angajamentul să facă un anumit lucru pentru patronul lui. Dacă vrea să facă mai mult, este foarte bine, însă va fi alegerea lui. Cea ce este important este să se păstreze angajamentul iniţial. Când îmi iau angajamentul de a mă întâlni cu cineva, la o anumită oră, într-un anumit loc, este important să respect acel angajament,deoarece, în viaţă mai există o lege naturală importantă: "culegi ceea ce semeni". Dacă nu îţi respecţi angajamentele faţă de ceilalţi, vei culege acelaşi lucru! Nu poţi să renunţi la responsabilitate, deoarece îţi aparţine ţie. Însă poţi schimba un angajament pe care l-ai luat mai înainte. Oricum, este indicat să cunoşti consecinţele pe care le implică renunţarea la angajamentul luat. Există mulţi oameni care renunţă tot timpul la angajamente, alţii uită, fără să le pese de consecinţe. Şi acţionând astfel, vei provoca multe probleme în relaţiile tale cu ceilalţi. Să nu uiţi că vei culege ceea ce semeni. Astfel, înainte de a lua o decizie, gândeşte-te puţin: "Cât mă va costa acest lucru, în relaţiile mele, legat de sănătatea mea, de fericirea mea, iubirile mele etc?"

Dacă nu este vorba despre o situaţie gravă, dacă nu te costă prea mult şi eşti pregătit să faci faţă consecinţelor, nu vei avea decât un preţ mai mic de plătit. Îţi iei angajamentul de a te întâlni cu cineva, pentru a ieşi în oraş, dar între timp, ţi se întâmplă ceva mai interesant. Nu îndrăzneşti să îţi schimbi angajamentul, din teama de a nu îl face pe celălalt să sufere, de a nu fi criticat sau judecat şi încă o dată ajungi să faci ceva ce nu îţi place să faci. Uneori îţi iei

prea repede un angajament, pe care apoi îl regreţi. Dacă ţi se întâmplă acest lucru, să nu eziţi să renunţi la angajamente. Nu este greu să suni pe cineva pentru a-l anunţa că te-ai răzgândit. Fii sincer şi cinstit cu celălalt. "Ştiu că am spus că voi face acest lucru, dar pot să mă răzgândesc? Am spus da prea repede." Acelaşi lucru este valabil şi pentru tine. Într-o bună zi vei decide că, de acum înainte vei face sport în fiecare zi. Îţi iei un angajament faţă de tine că vei face un anumit lucru. Îţi faci ţie însuţi o promisiune. În primele zile totul merge foarte bine, dar treptat, începi să nu mai ţii cont serios de angajamentul tău. Nu mai ai timp, uiţi.. Până la urmă, se întâmplă inevitabilul: renunţi la el. Te vei simţi vinovat şi nemulţumit. Îţi vei reproşa că tot timpul te apuci de câte ceva fără să duci acel lucru la bun sfârşit. Apoi te vei întreba fără încetare dacă, într-o zi vei reuşi să te schimbi. Şi pentru a evita să te simţi şi mai rău în pielea ta, ar fi mai bine să spui: "De acord, îmi luasem un angajament, am promis că voi face sport, dar mi-am schimbat părerea. M-am angajat prea repede să fac acest lucru. Acum nu prea am timp pentru asta. Voi relua acest angajament altădată. " Astfel, renunţând la angajamentul faţă de tine însuţi îndepărtezi posibilitatea de a te simţi vinovat. Totuşi, atenţie! Dacă începe să-ţi placă să renunţi tot timpul la angajamente, nu uita că vei culege ce vei semăna. Nici ceilalţi nu îşi vor respecta promisiunile faţă de tine. Eşti pregătit să plăteşti acest preţ? Când decizi să trăieşti cu cineva este foarte important să ştii să te angajezi. Dacă vă luaţi angajamentul să trăiţi împreună, în doi sau trei sau mai mulţi sub acelaşi acoperiş, ar fi bine să vă aşezaţi împreună la o masă şi să vă luaţi angajamentul individual de a trăi împreună şi de a determina sarcnile fiecăruia. Cine ce va face? Ne putem imagina cu uşurinţă un cuplu de tineri care se hotărăsc să trăiască împreună şi să se căsătorească. Totul este foarte frumos până în momentul în care se constată că nimeni nu a fost desemnat să facă cumpărăturile, să cureţe baia, să spele vasele, să ducă gunoiul, să facă curăţenie, să se ocupe de buget etc. Este important să ne luăm angajamente atunci când trăim împreună cu cineva. Acasă, la fel ca şi la locul de

muncă, fiecare are sarcinile lui de îndeplinit. Astfel, dacă există patru persoane care contribuie la murdărirea casei, tot cele patru persoane trebuie să se înţeleagă în privinţa curăţeniei. Eu vă sugerez să reuniţi toţi membri familiei şi să scrieţi toate sarcinile pe care le au de îndeplinit în casă. Dacă cineva nu îşi poate îndeplini angajamentul, este recomandat să desemneze pe cineva care să facă acel lucru în locul lui, să fie înlocuit sau să se schimbe sarcinile. Este o modalitate de a îmbunătăţi relaţiile pe care le implină viaţa în comun: a ştii să îţi iei angajamente şi a ştii să renunţi la ele. Acelaşi lucru este valabil şi în cazul unui cuplu care are unul sau mai mulţi copii. Cine ce anume face pentru educaţia copiilor? Exerciţiul de făcut, în cazul acestui capitol constă în a găsi o situaţie în viaţa ta actuală în care crezi că altcineva este responsabil de ceea ce ţi se întâmplă ţie.

Încearcă să vezi responsabilitatea ta şi, dacă este cazul clarifică situaţia cu acea persoană. Apoi găseşte o a doua situaţie în care crezi că eşti responsabil pentru altcineva. Acceptă faptul că celălalt este responsabil de viaţa lui, de alegerile şi de deciziile sale. Clarifică situaţia cu acea persoană. Apoi scrie pe o foaie de hârtie angajamentele pe care ţi le-ai luat până acum. Îţi respecţi angajamentele? Poţi să renunţi la ele? O să îţi dai seama repede de faptul că există mai multe lucruri pe care te forţezi să le faci pentru ceilalţi deşi nu aveai nicio intenţie. Scrie care sunt angajamentele din viaţa ta, cele faţă de tine însuţi, faţă de ceilalţi şi apoi clarifică situaţia cu persoana în cauză.

Te sfătuiesc să repeţi următoarea afirmaţie, de fiecare dată când poţi, până când vei citi următorul capitol:

EU SUNT SINGURUL RESPONSABIL DE VIAŢA MEA ŞI, PRIN URMARE ÎI LAS ŞI PE CEI APROPIAŢI MIE SĂ FIE RESPONSABILI DE PROPRIA LOR VIAŢĂ.

Capitolul 4

IUBIRE ŞI POSESIE

IUBIRE! Ce cuvânt mare! În ultimii nouăsprezece ani am lucrat cu mii de persoane şi fiecare dintre ele m-a asigurat că ştie ce înseamnă să iubeşti: ceilalţi sunt cei care nu ştiu nimic.

Cum te simţi când auzi acest lucru? Tu ce crezi, îţi iubeşti copiii? Partenerul de viaţă? Părinţii? Sunt sigură că îmi vei răspunde afirmativ. Totuşi, nu simţi o oarecare nemulţumire în tine? oare nu ai fi tentat să spui: „Îi iubesc dar... mi se pare că relaţiile mele nu seamănă cu relaţiile pe care mi-aş dori eu să le am. Aş vrea mult să pot schimba unele lucruri."

Asta spun majoritatea oamenilor. Oamenii încep să îşi dea seama că această nemulţumire există de prea mult timp. Simt că există cu siguranţă lucruri mai bune, în altă parte. **Marea lege a iubirii este marea lege naturală şi spirituală.** Poate face să se întâmple lucruri extraordinare: acest lucru înseamnă să o pui în practică în viaţa ta.

Dar oare ce este dragostea, cea adevărată, cea din inimă, dragostea necondiţionată, totală?

Înseamnă să le acorzi toată libertatea şi tot spaţiul de care au nevoie celorlalţi. Înseamnă, de asemenea, să îţi acorzi propriul tău spaţiu şi propria ta libertate. A iubi înseamnă a respecta şi a accepta ceea ce vor ceilalţi să împlinească în viaţa lor. Înseamnă a învăţa să respecţi şi să accepţi dorinţa şi părerea celorlalţi chiar dacă nu eşti de acord şi chiar dacă nu le înţelegi. Iubirea înseamnă, de asemenea, să dăruieşti şi să sfătuieşti fără să aştepţi ceva în schimb.

Începând de astăzi, vei avea ca sarcină de îndeplinit în viaţa ta, să înveţi să iubeşti cu inima. Specialitatea fiecăruia dintre noi este aceea de a iubi cu mintea. Sunt sigură că ştii acest lucru, deoarece toată lumea face aşa.

Credem că a iubi înseamnă a-i spune celuilalt ce „trebuie" să facă. Încercăm să îl schimbăm pe celălalt pentru a evita ca şi el să repete aceleaşi greşeli ca şi noi. Credem că dacă îşi va schimba modul de a fi, de a acţiona, de a gândi, de a vorbi, viaţa lui va fi mai bună. **Dar atenţie... ceea ce se întâmplă în viaţa celorlalţi nu te priveşte pe tine.** Tu exişti pe pământ pentru propria ta evoluţie şi nu pentru a celorlalţi. Analizăm şi judecăm tot timpul comportamentele celorlalţi deoarece avem aştepări faţă de ei. Toate astea nu înseamnă însă decât posesie: a iubi cu mintea.

Iubirea adevărată înseamnă a dărui şi a sfătui fără să ai aşteptări. De câte ori nu am ştiut să iubim! Şi de câte ori nu ne-am întrebat ce anume nu merge în viaţa noastră!

Într-o zi, o doamnă mi-a mărturisit că soţul ei a venit acasă într-o seară spunându-i că vrea să facă o grădină, începând din acel an. Iar dialogul s-a derulat cam aşa:

"Draga mea, aş vrea să fac o grădină."

„Dar nu are niciun sens! Oricum munceşti mult prea mult, ajungi acasă la ora 20 sau 21, în fiecare seară. Nu vei avea timp să te mai ocupi şi de grădină."

„Dar chiar vreau să am o grădină. Dacă nu o să am timp să mă ocup de ea o să îl rog pe fiul meu să se ocupe."

„Doar îl cunoşti bine pe fiul tău (are 18 ani), nu e niciodată aici când ai nevoie de el. Ce o să faci ? nu ai timp de aşa ceva. Ar fi prea mult de muncă pentru tine!"

Convins de atâtea argumente, soţul a decis să renunţe la grădina lui. în timpul acelei seri, soţia lui a simţit o mare nemulţumire. Iar el stătea tăcut şi nemişcat în faţa televizorului. Ea a început să mănânce... de emoţie! Se simţea rău pentru că îl făcuse să îşi schimbe ideea. A făcut acest lucru pentru că îl iubeşte, dar nu în modul cel bun. Motivul ei era bun, faptul că voia să nu îl vadă muncind în plus, dar nu a respectat alegerea soţului ei. Acest lucru se numeşte **a fi prea mult centrat pe minte.** Ea nu îl iubeşte cu inima.

Dacă l-ar fi iubit cu inima, i-ar fi spus: „Dacă îţi face plăcere, dragul meu, fă grădina aceea." Dacă nu ar fi avut timp să se ocupe de aea, cum ar fi contat acest lucru în

viaţa ei? A iubi înseamnă a accepta dorinţele celorlalţi chiar dacă nu le înţelegem sau nu suntem de acord cu ele! Sunt sigură că bărbatul acela ar fi făcut în aşa fel încât să ajungă mai repede acasă pentru a avea timp să stea în grădină. În varianta în care ar fi·început să o neglijeze deoarece nu ar fi obţinut rezultatele dorite sau nu ar fi avut timp, cel puţin ar fi avut satisfacţia de a fi făcut ceea ce a avea chef să dacă în acel moment. Aş putea să vă dau mii de exemple de acest gen. A iubi înseamnă a respecta spaţiul celuilalt. De fiecare dată când încercăm să controlăm pe cineva, să-l schimbăm sau să-i controlăm acţiunile, vorbele şi gândurile, intrăm în spaţiul acelei persoane. Când te afli în spaţiul celuilalt îţi pierzi propriul tău spaţiu, iar celălalt îl pierde pe al lui. Spaţiul fiecăruia fiind amestecat, fiecare se va simţi sufocat de celălalt. Tot ceea ce există pe pământ are nevoie de spaţiu pentru a creşte şi a evolua. Dacă am încerca să plantăm cinci sau şase copaci în acelaşi loc, nu ar funcţiona, nu-i aşa? La fel se întâmplă şi în cazul fiinţei umane. Spaţiul vital este foarte important. Unii au nevoie de mai mult spaţiu decât ceilalţi, de exemplu persoanele autonome, cu caractere puternice, care au nevoie de acest spaţiu şi când sunt copii şi când devin adulţi. Ai observat faptul că copiii au nevoie de mult spaţiu? Copiii din noua generaţie sunt foarte evoluaţi şi ştiu să iubească. Noi suntem cei care îi învăţăm în schimb posesia. Ar fi mai bine să îi observăm mai atent. Poţi începe să înţelegi ce înseamnă a iubi? Cu toate acestea, diferenţa între a accepta şi a fi de acord trebuie să fie foarte clară pentru tine. **A accepta înseamnă a constata existenţa unui lucru. În timp ce, a fi de acord înseamnă a avea aceeaşi opinie.** A iubi cu adevărat înseamnă a fi capabil să accepţi chiar dacă nu eşti de acord cu ceva. Iar acest lucru se dovedeşte a fi cel mai dificil pentru fiinţa umană. Orgoliul ne împiedică să vedem lucrurile astfel. Este evident că nu este uşor pentru un părinte să-şi vadă copiii consumând droguri: „Nu pot accepta ca fiul meu să se drogheze, e ceva rău pentru el. Nu sunt de acord, nu are niciun sens." Am vrea ca toată lumea să fie fericită în funcţie de propria noastră fericire.

Dar dacă acel tânăr simte nevoia să ia droguri, înseamnă că are de trăit o experienţă prin acest lucru. Părinţii sau altcineva din societate nu au dreptul să îl judece, să îl critice sau să încerce să îi controleze viaţa. Responsabilitatea aceasta îi aparţine doar lui. el este cel care va decide când va fi destul. Va înceta să mai facă acest lucru atunci când va învăţa ceea ce avea de învăţat. El singur va avea de suportat consecinţele alegerii lui. Pericolul în cazul acestui copil ar fi acela de a fi înconjurat de oameni care se înverşunează să îi spună că nu este bine ce face şi să vrea să îl împiedice. Acest lucru nu va face decât să îl determine să ia şi mai multe droguri. Va face acest lucru pentru a se răzbuna, pentru a înfrunta autoritatea. Cea mai frumoasă dovadă de iubire ar fi să i se spună: „Eu personal nu sunt de acord. Ştiu că este periculos să iei droguri. Dar este viaţa ta, responsabilitatea ta, dacă eşti fericit aşa, eu nu pot să fac nimic, este alegerea ta. Însă ar fi important să ştii că vor exista nişte efecte determinate de alegerea ta şi va trebui să le faci faţă. Te-ai gândit la consecinţe?„ Prin această atitudine, tânărul îşi va respecta mai mult părinţii. A le acorda spaţiu celorlalţi înseamnă a le respecta alegerile în viaţă, **a-i respecta în felul lor de a fi.**

Este important să faci diferenţa dintre **a fi** şi **a avea.** „A iubi" înseamnă a-i lăsa pe ceilalţi să fie aşa cum vor şi nu a le da tot ceea ce vor să aibă. Dacă un copil vrea să aibă părul lung, să nu mai meargă la şcoală, să mănânce sau să gândească altfel, va fi alegerea lui.

Lucrez cu acestă noţiune de iubire de mulţi ani şi în continuare văd tot timpul miracole ce se împlinesc. Este extraordinar! Imediat ce oamenii încep să pună în practică această noţiune în viaţa lor, fie că este vorba de relaţia cu partenerul, cu părinţii, rezultatele sunt extraordinare. Dragostea are puterea de a aduce schimbări benefice pentru toţi.

Vă sfătuiesc să îi învăţaţi pe copiii voştri această noţiune de iubire, încă de la o vârstă fragedă, de la naştere şi în timpul celor nouă luni de sarcină. Mama îi poate spune copilului că îl va respecta şi îl va lăsa să aleagă

pentru viaţa lui. Astfel, acest copil va fi mult mai împlinit. După ce se naşte, învăţătura poate continua, dezvăluindu-i faptul că tot ceea ce i se întâmplă, este determinat de el. O persoană face întotdeauna o alegere, crezând că acea alegere reprezintă ceea ce este mai bun pentru ea. Astfel, este important să accepte decizia luată. Dacă unul dintre cei apropiaţi ţie îţi spune: „Eu aş vrea să fac cutare sau cutare lucru", iar decizia lui nu îţi place, să nu încerci să îl faci să se răzgândească. Mai degrabă spune-i ceva de genul: "Dacă crezi că asta te va face fericit, fă acest lucru. Eu te iubesc şi este important pentru mine să te văd fericit. Dar eşti sigur de ceea ce vrei să faci? Te-ai gândit la consecinţe? Atunci este foarte bine aşa." „**Dacă te face fericit, fă acest lucru**." Dacă ai şti cât de mult schimbă cuvintele acestea într-o relaţie! Îţi aduci aminte să fi auzit aceste cuvinte când erai mai tânăr? Ţi-ar fi plăcut să ţi se vorbească aşa? Ce întrebare! Dacă un copil spune ceva cu adevărat nechibzuit părinţilor săi sau soţul îi spune aşa ceva soţiei lui sau invers, dar intenţia nu este reală, va fi doar un mod de a-l manipula pe celălalt. Când ni se răspunde un lucru de genul acesta: „Ascultă, dacă într-adevăr vrei să faci acest lucru şi crezi că astfel vei fi fericit, fă ceea ce vrei", vă asigur că aceste cuvinte îl vor pune pe gânduri şi este foarte posibil să revină puţin mai târziu şi să spună : „Ştii, m-am răzgândit, nu e exact ceea ce vreau să fac." Aceasta este una dintre marile puteri ale iubirii.

Este foarte important să înţelegem noţiunea de „spaţiu". Unele persoane depind de alţii pentru a fi fericite. În acest caz, ţie îţi revine sarcina să clarifici lucrurile. Trebuie să te afirmi pentru a evita să-ţi fie invadat spaţiul.

De exemplu: cineva vine şi îţi spune: „Aş fi fericită dacă ai veni cu mine la cinema în seara asta." Şi e foarte trist pentru persoana aceea, deoarece tu ai alte planuri. Şi dacă nu vrei să mergi la cinema, nu ai de ce să faci acest lucru. Ar fi mai bine să îi răspunzi aşa: „ Îmi pare rău, dar ai planificat ceva fără să îmi spui şi mie, iar eu mi-am planificat altceva pentru seara asta.". Tu nu eşti în niciun fel responsabil de fericirea celuilalt. Totuşi, dacă şi tu vrei să ieşi la cinema şi, prin urmare să îi faci pe plac, du-te

însă fără să aştepţi ceva în schimb! Majoritatea oamenilor care fac ceva pentru a le fi pe plac celorlalţi se aşteaptă să li se dea în schimb ceva. Iar acest lucru duce la o serie de dezamăgiri.

Vă dau exemplul unui soţ care o sună pe soţia lui: „Draga mea, mă simt în formă în seara asta, a fost foarte bine la muncă în săptămâna aceasta şi am decis să ies în oraş. Pregăteşte-te, vin să te iau. O să mergem într-un restaurant foarte frumos." Seara se desfăşoară foarte bine şi în plus, el plăteşte lucrurile mai bune. În schimb, ea nici măcar nu se întrebase dacă îşi dorea cu adevărat să iasă în seara aceea. A mers cu el doar pentru a-i face pe plac. La sfârşitul serii, domnul vrea ca ea **să facă dragoste**, în schimbul a ceea ce i-a oferit el! Dar ea nu are chef şi este dreptul ei. După cum vedeţi, aşteptările duc cel mai adesea la decepţie.

Iar acum varianta a ceea ce înseamnă **să iubeşti cu inima**. „Draga mea, aş vrea să îţi fac pe plac în seara aceasta, ce te-ar face să fii fericită?" Şi poate ea ar prefera să petreacă o seară liniştită plină de tandreţe şi mângâieri. Sau, adică el ar fi vrut cu orice preţ să sărbătorească, ar fi fost mai bine să îi spună: „Draga mea, vreau să sărbătoresc, vrei să vii cu mine în seara asta?" Ea s-ar fi gândit şi ar fi ales să-l însoţească iar el nu ar mai fi avut aşteptări. Aşadar, vezi că, exprimându-ne mai clar propunerile, evităm multe neînţelegeri.

Acesta este motivul pentru care există atâtea probleme în relaţiile dintre parteneri, dintre copiii şi părinţi. Nimic nu este clar. Comunicarea nu există. Totul nu este decât posesie şi manipulare. Acceptă ideea că nu există nimeni pe lume care să fie responsabil de fericirea altcuiva. Când cine vrea să îţi facă pe plac sau când tu vrei să faci cuiva pe plac, spune-ţi că nu este decât cireaşa de pe tort. Tu trebuie să prepari tortul, tu însuţi şi să accepţi că atunci când cineva vrea să-ţi împărtăşească fericirea, este cireaşa de pe tort. Tortul nu va fi niciodată reuşit dacă amesteci lucrurile. Este foarte important să nu ai aşteptări ca altcineva să te facă fericit. Există multe lucruri pe care ai vrea să le schimbi la partenerul tău? Cel pe care l-ai

ales, deoarece l-ai ales, are să te înveţe ceva. Dacă renunţi la el, fără să fi încheiat relaţia cu el sau dacă refuzi să faci după aceea acest lucru, se va repeta aceeaşi situaţie cu altcineva. Dincolo de orice îndoială, vei avea de încheiat relaţia cu o altă persoană şi, din nefericire va fi tot mai greu pentru tine, de fiecare dată. Ar fi mult mai înţelept pentru tine să înveţi să o iubeşti pe acea persoană aşa cum este şi să o accepţi în alegerea ei de „a fi". Dacă se produce despărţirea, deoarece fiecare vrea să-şi continue separat drumul, separarea va trebui să fie armonioasă, adică ambii parteneri vor fi de acord să se despartă şi vor fi convinşi că au făcut cel mai bun lucru. Dacă un cuplu se desparte deoarece cei doi parteneri nu se pot accepta sau suporta, despărţirea nu va fi de fapt decât o fugă. Vor avea de făcut faţă situaţiei în alt mod. Nu ne putem salva dintr-o situaţie din viaţa noastră. Atâta timp cât nu iubim se vor repeta aceleaşi situaţii!

Vă dau un exemplu cu o persoană care crede că oferă din iubire, cu inima, dar care demonstrează prin comportamentul ei că de fapt dăruieşte cu mintea şi astfel îşi creează aşteptări. Este ziua de naştere a unei persoane foarte dragi. Merge prin sute de magazine pentru a-i cumpăra ceva ce şi-ar fi dorit să aibă ea însăşi. Cumpără acel lucru, fiind sigură că îi va face mare plăcere sărbătoritului. Îi dă cadoul. Cel sărbătorit se pare că nu reacţionează cum ar fi vrut ea. Este dezamăgită, frustrată, deoarece a cheltuit mulţi bani şi mult timp la magazin. **Asta înseamnă să iubeşti cu mintea!**

Dacă vrei într-adevăr să îi faci pe plac cuiva care îşi sărbătoreşte ziua de naştere, întreabă-l ce îşi doreşte: „Aş vrea să îţi fac un cadou, ce ţi-ar plăcea cel mai mult să primeşti, pot să cheltui atâţia bani!" Chiar dacă ai puţini bani, gândul e cel care contează. Îi ceri sărbătoritului să îţi dea câteva idei sau sugestii. Şi astfel nu mai ai nici aşteptări, nici dezamăgiri.

Poate acea persoană ar prefera să nu primească niciun cadou: „Nu vreau niciun cadou, nu-mi cumpăra nimic, e de ajuns să fii cu mine." Iar tu nu ai decât să îi respecţi alegerea: „Foarte bine. Tot ceea ce vreau este să fii

fericit. Dacă nu vreai un cadou, nu o să-ţi iau niciun cadou." Dacă însă, acea persoană, în sinea ei, chiar îşi doreşte un cadou, dar nu poate să se afirme şi îşi dă seama că tu ai luat-o în serios şi îi respecţi cererea, va avea de învăţat să se afirme când va mai fi o astfel de ocazie.

Dacă însă chiar ai chef să-i faci cuiva o surpriză şi să îi cumperi ceva, îţi vei da seama că în primul rând, ţie îţi faci pe plac. Ţie îţi face plăcere să mergi prin magazine, să alegi cadoul şi să-l împachetezi frumos. Fii sincer: ţie îţi faci pe plac în primul rând! „Am cumpărat ceva şi m-am gândit că îţi va plăcea, dar nu sunt sigur de asta. Oricum, nu e grav, am păstrat bonul şi pot să schimb cadoul cu altceva. Am făcut acest lucru în primul rând pentru plăcerea mea." Situaţia este foarte clară, fără aşteptări şi dezamăgiri posibile. Când cineva îţi vorbeşte despre proiectele sale, înseamnă că acea persoană a ales ceva şi prin acea alegere, va avea de trăit anumite experienţe.

Nu ai decât să accepţi situaţia aşa cum este, mai ales dacă persoana în cauză nu îţi cere părerea. Dacă vezi că nu insistă să afle părerea ta, deşi tu arzi de nerăbdare să i-o spui, ai putea să o întrebi: „Ai vrea să îţi spun părerea mea referitor la ce ai decis tu să faci?" Dacă ea nu vrea, nu îi spune, deoarece asta nu te priveşte pe tine. în fond, este vorba despre viaţa ei. Singura situaţie în care este vorba şi despre problemele tale este atunci când alegerile celuilalt îţi afectează propriul tău spaţiu.

Dacă, de exemplu eşti părinte, iar băiatul tău vrea să-şi invite prietenii la ora 2 dimineaţa, să asculte muzică împreună şi să facă gălăgie, atunci e vorba despre ceva ce îţi afectează spaţiul vital. Ai dreptul să te afirmi şi să spui: „Nu, îmi pare rău dar la ora aceasta dorm. Casa este a tuturor şi trebuie să ne respectăm unii pe alţii." Oricum poate să asculte muzică atunci când tu nu eşti acasă. Dacă însă alege să vină acasă târziu, deşi tu ai prefera să se întoarcă mai devreme, îţi faci aşteptări inutile, deoarece acest lucru nu te priveşte pe tine. e vorba despre corpul lui, despre viaţa lui. dacă a doua zi va fi obosit, el singur va fi cel care va suporta consecinţele.

Atunci când vrei să schimbi sau să controlezi pe cineva, întreabă-te mai întâi: „dacă s-ar schimba, care ar fi diferenţa în viaţa mea, în viaţa lui, în „fiinţa mea"? Ce s-ar schimba în viaţa mea dacă fiul meu s-ar culca târziu şi ar fi obosit a doua zi? Nimic. Ai avea aceleaşi activităţi şi în plus, nu ţi-ar afecta deloc spaţiul vital.

De ce să îţi complici viaţa pentru că cineva are o altă coafură, se îmbracă diferit şi nu are aceeaşi părere ca şi tine despre fericire! Ne preocupă atât de mult problemele celorlalţi încât nu ne mai rămâne nici loc nici energie pentru propria noastră persoană.

Relaţiile tale vor fi mult mai simple după ce vei învăţa să te iubeşti. Nu trebuie doar să îi accepţi pe ceilalţi, ci să te accepţi şi pe tine însuţi, aşa cum eşti, fără să vrei să te schimbi, doar dacă acel lucru este benefic pentru tine. Dacă vezi că anumite lucruri te costă prea mult şi nu vrei să plăteşti acel preţ, vei decide care va fi noul tău fel de a fi. La fel ca fiecare dintre noi, ai experienţele tale de trăit. Consecinţele derivă din deciziile şi din alegerile tale. Doar tu poţi să înveţi din ele.

Ceea ce este important este să te iubeşti şi să-i iubeşti pe ceilalţi, să te respecţi şi să îi respecţi pe ceilalţi.

Să nu îi laşi pe ceilalţi să te facă să te simţi vinovat (vom discuta într-un alt capitol despre culpabilitate).

Dat fiind că vei culege ce vei semăna, atunci de ce să nu semeni iubire pentru a culege apoi iubire? Probabil nu vei fi de acord, spunând că nu e drept ca tu să fii cel care face eforturi. Crezi că dacă ceilalţi ar fi mai buni, mai răbdători şi mai drăguţi cu tine, ţi-ar fi mai uşor să îţi schimbi atitudinea. Ca şi cum, dacă ceilalţi ar semăna morcovi, tu îi vei mânca! Decide ce vrei! Dar ce vrei să culegi, dacă nu ai semănat nimic? Vrei morcovi... atunci nu ai decât să semeni morcovi! Este un mod de a te asigura că vei avea o recoltă. Deci, dacă vrei să primeşti iubire, va trebui mai întâi să semeni iubire, înainte de a te bucura de ea.

Iubrea are o mare putere de vindecare. Iubirea vibrează. Când eşti plin de dragoste, vibraţiile se degajă

atât de puternic din tine încât oamenii se simt bine în prezenţa ta. şi se poartă altfel cu tine. Vei avea impresia că toată lumea se schimbă în jurul tău, dar nu este decât rezultatul vibraţiilor tale.

A înceta să vrei să îi schimbi pe ceilalţi, a înceta să vrei să te schimbi pe tine însuţi, înseamnă **a te lăsa abandonat.** Când vei renunţa la toate acestea, va începe transformarea. Vei vedea cum dragostea face miracole. Cu cât vei practica mai mult, cu atât vei avea mai multe mici victorii şi totul va fi mai uşor. Nu uita că atunci când judeci şi critici pe cineva, acest lucru vrea să însemne de fapt că „tu eşti Dumnezeu, iar celălalt nu." Fiecare persoană, chiar şi cel mai mare criminal s-a născut pentru a iubi şi a fi iubit.

Nu există oameni răi: există doar oameni care suferă. Acceptând propria noastră suferinţă sau suferinţa celorlalţi este mult mai uşor să acceptăm lucrurile care ni se pot părea prea violente sau prea rele. Văzând suferinţa unui criminal, îl vei accepta mai uşor, chiar daă nu eşti de acord cu comportamentul lui. Acceptă faptul că şi el, la rândul lui va culege ceea ce a semănat. După ce va fi suferit îndeajuns se va transforma şi va descoperi că doar el este responsabil de viaţa lui. Când va conştientiza singur cât de mult îl costă faptul de a fi astfel, va decide să se schimbe în timp.

Învăţând să iubeşti şi să te iubeşti vei ajunge să culegi multă dragoste. Este ca şi cum ai învăţa să dansezi. Cu cât înveţi mai mult, cu cât exersezi mai mult, cu atât vei avea mai multe şanse de reuşită.

Exerciţiul pentru acest capitol constă în a găsi o situaţie în care îţi vei pune următoarea întrebare: „Ce anume m-ar face fericit?"

Apoi fă-ţi pe plac, fă ceva ce te face cu adevărat fericit. Găseşte apoi o situaţie asemănătoare care de data aceasta să implice o altă persoană. Întreab-o: „ce te-ar face să fii fericit?" dacă acea persoană vorbeşte la nivelul lui „a fi" este bine. Dar dacă însă vorbeşte despre „a avea" ar fi de preferat să precizezi suma de bani pe care eşti dispus să o cheltui şi timpul pe care eşti pregătiti să îl investeşti.

Deci, în concluzie alegi o situaţie pentru tine însuţi şi o situaţie care să implice o altă persoană.

Apoi faci această afirmaţie:

RESPECT ŞI ACCEPT DORINŢELE ŞI PĂRERILE CELORLALŢI, CHIAR DACĂ NU SUNT DE ACORD SAU CHIAR DACĂ NU ÎNŢELEG. ÎN CONSECINŢĂ, VOI PRIMI TOT MAI MULTĂ DRAGOSTE.

Capitolul 5

LEGEA CAUZEI ŞI A EFECTULUI

Legea *CAUZEI ŞI A EFECTULUI* este aceeaşi cu legea acţiune-reacţiune, care înseamnă „vei culege ce vei semăna". Se mai numeşte şi efectul „boomerang", deoarece tot ceea ce lansezi revine la tine. Te va ajuta să devii stăpân pe propriul tău destin. Nu există niciodată cauză fără efect, deoarece cauza antrenează inevitabil efectul. Această lege importantă aparţine lumii fizice, psihice, mentale, cosmice şi spirituale. Este imuabilă.

A nu crede în ea este ca şi cum am nega existenţa legii gravitaţiei şi ne-am arunca de la etajul şaizeci sau am bea dintr-un pahar cu otravă crezând că otrava nu ne poate otrăvi, deoarece lichidul pare inofensiv. Legea cauzei şi a efectului este ireversibilă. Este înţelept să recunoaştem că dacă semănăm morcovi, vom culege morcovi şi nu cartofi.

Acelaşi fenomen se produce şi în viaţa ta. Culegi ceea ce semeni. Efectele sunt la fel. Tot ceea ce culegi a fost semănat prin gândurile tale conştiente sau inconştiente.

Aş putea să îţi dau mii de exemple de acest fel. În prezent ai putea să trăieşti într-o casă de jumătate de milion de dolari? Nu. Nu este pentru tine, este doar pentru cei bogaţi? Este suficient pentru a culege ceea ce semeni. Dar cum se face că există atâţia oameni care trăiesc în castele? Există mii de oameni milionari. De ce ei şi nu tu? Pur şi simplu pentru că ei cred în asta. Te tentează să pleci într-o călătorie, timp de un an? Ah, dar nu! Nu se face aşa ceva! Nu ai nici timp, nici bani! Din nou culegi ceea ce semeni. Rămâi unde eşti.

Crezi că suferi de o boală ereditară? Da? Ah! Îmi dau seama. Nu ai de ales. Ai diabet la fel ca restul familiei tale. Nu vei culege niciodată altceva, deoarece ai acceptat ideea acestei boli, în mod inconştient, ca fiind ereditară. Ştiţi că s-a demonstrat că de fapt există foarte puţine boli ereditare? Singura pe care o cunosc cu adevărat este modul de gândire ce se transmite din generaţie în generaţie.

„Nu pot, nu sunt în stare" este cel mai sigur mod de a trece pe lângă reuşită!

Legea cauzei şi a efectului există pentru toate fiinţele de pe pământ. Fie că eşti sărac, bogat, papă, cerşetor, bărbat, femeie sau copil, această lege există pentru fiecare dintre noi. De fiecare dată când încerci să blochezi această lege, suporţi apoi consecinţele.

A fi capabil să cunoşti efectele provocate de o anumită cauză înseamnă a da dovadă de înţelepciune.

Dacă îţi vei petrece viaţa lenevind şi aşteptând ca totul să cadă din cer, nu vei culege niciodată acelaşi lucru precum cel care munceşte din greu tot timpul. Există atâţia oameni ocupaţi să-i invidieze pe alţii, să observe succesul acestora, încât se resemnează să creadă că ei nu vor avea niciodată acea şansă. Vor culege ceea ce vor semăna, adică nimic. Dacă nu culegi destul de multă dragoste în viaţa ta, cine a uitat oare să o semene? Dacă nu ai parte de toată afecţiunea pe care ţi-o doreşti în viaţă, cine a uitat să o semene? Faptul de a arăta semne de afecţiune nu va duce nepărat la o recoltă fructuoasă în mod automat. Totul depine dacă ai sau nu aşteptări. Aceste aşteptări provin din mintea noastră. Vorbim despre adevărata afecţiune, adevărata iubire, cea care vine din inimă, fără aşteptări. Nu vom putea culege dragostea din inima celorlalţi dacă noi continuăm să iubim cu mintea.

Dacă vrei să schimbi efectele şi reacţiile din viaţa ta, nu ai decât să schimbi cauza. Priveşte ceea ce culegi şi vezi ce ai semănat. Cu siguranţă vei găsi cauza.

Poţi verifica legea cauzei şi a efectului prin câteva teste simple: dacă te apropii prea mult de foc, te arzi. Dacă atingi gheaţa cu mâinile goale, vei simţi cum îţi îngheaţă degetele. Prea simplu poate! Dar acestă lege nu e mai complicată de atât.

Orice ai face reacţia este asemenea acţiunii, aşa cum efectul este de aceeaşi natură cu cauza, iar recolta reflectă ceea ce s-a semănat. Fiinţa umană îşi complică adeseori existenţa în faţa acestei simplităţi. Are îndoieli, se teme de ea însăşi pentru a ajunge în cele din urmă în punctul de unde a plecat. Şi de-a lungul acestui parcurs, a trăit atât de

multe lucruri neplăcute, pe care le-ar fi putut evita dacă ma înainte ar fi căutat în sine însăşi. Întotdeauna răspunsul este în interiorul ei.

Dacă unele situaţii se repetă în mod regulat, fără să poţi înţelege orice ai face, acceptă ideea că această recoltă este rezultatul a ceea ce ai semănat tu, probabil încă de la cea mai fragedă vârstă. Cu siguranţă, când erai foarte mic, ai deis să îţi plângi de milă şi culegi şi astăzi roadele acestui lucru. Această recoltă se poate manifesta printr-o sănătate fragilă, prin boli, violenţă etc. Tu nu îţi aminteşti de aceste decizii, deoarece de obicei sunt luate în mod inconştient. Cu toate acestea, nu este necesar să mergem atât de departe în trecut pentru a încerca să înţelegem. Nu este nici măcar necesar să încercăm să înţelegem. *Putem să trecem peste trecut şi să începem o nouă viaţă, începând chiar de astăzi.*

Vei putea să schimbi efectele din viaţa ta, schimbând cauza, chiar începând de acum, dacă vrei.

Decizia îţi aparţine ţie. Dacă hotărăşti că, începând de acum, vrei să culegi dragoste, vei putea începe să o semeni când şi unde vrei tu. Să nu te mai preocupe trecutul şi nici cauzele care au fost puse în mişcare. Nu mai căuta ce situaţie anume a produs un anumit efect. Uită trecutul: nu reprezintă decât *experienţe* pe care le-ai trăit. Seamănă ceea ce îţi doreşti apoi să culegi. Dacă îţi doreşti să trăieşti în abundenţă, începe prin a gândi acea abundenţă. Pretinde că eşti bogat şi ai toţi banii de care ai nevoie. Ce vei face apoi? Te vei duce să mănânci într-un loc ieftin sau vei merge într-un restaurant scump? Dacă îl vei alege pe cel scump, înseamnă că asta trebuie să faci! Cu siguranţă îmi vei spune că nu ai bani şi că, dacă ai face acest lucru, nu ţi-ar mai rămâne nimic să plăteşti chiria. Dacă spui aest lucru, îţi dai seama ce cauză pui în mişcare? Spui de fapt că nu vei avea bani să plăteşti chiria şi ţi se va întâmpla exact acest lucru. Trebuie să te programezi tot timpul, afirmând ceva de genul acesta: „Sunt bogat, abundenţa este peste tot, nu ştiu de unde provine, dar bogăţia aceasta universală există pentru mine."

Nu este necesar să mergi până la extremă. Începe prin mici victorii, ştiind cu exactitate ceea ce vrei să recoltezi. Eşti gata să treci la acţiune.

Este foarte important să treci la acţiune pentru a obţine reacţia dorită. Doar rămânând acasă şi păstrând totul doar la nivelul gândirii, rezultatele vor apărea foarte greu. Trebuie să investeşti energie şi să te mişti.

Dacă îţi doreşti o garderobă nouă, aruncă hainele pe care nu le mai vrei, pretinzând că faci loc pentru cele noi pe care le-ai cumpărat. Începe treptat să cauţi lucrurile pe care ţi le doreşti cu adevărat. Cu siguranţă te gândeşti: „Este prea frumos pentru a fi adevărat, e aproape imosibil să mi se întâmple aşa ceva!" Vezi? Ce cauză se pune acum în mişcare? Fii conştient de fiecare dintre gândurile tale.ce gândeşti citind aceste rânduri? Crezi ce spun? Eşti gata să le pui în practică sau te mai îndoieşti încă? Dacă vei avea mereu îndoieli nu vei obţine niciodată ceea ce îţi doreşti.

Dacă îţi doreşti să ai mai mulţi prieteni, să fii încojurat de ei, să ai o viaţă activă, poţi începe să faci ceva în acest sens. Găseşte-ţi prieteni, apropie oamenii tu însuţi, vorbeşte cu oamenii de pe stradă, în diverse locuri, oriunde. Fă asta în fiecare zi. Astfel, vei pune în mişcare o nouă cauză.

Aşadar, vizualizezi ceea ce vrei să ai, începi să acţionezi şi, probabil vei culege apoi roadele. Dar recolta nu este întotdeauna imediată: de aceea perseverenţa se dovedeşte a fi un atribut indispensabil fiinţei umane.

Această lege importantă a cauzei şi a efectului există pentru fiecare fiinţă umană.

Ea acţionează pentru a ne face să culegem ceea ce am semănat. Şi atunci de ce să vrei să te răzbuni sau să pedepseşti pe cineva? Ne purtăm pică, nu mai vorbim unii cu alţii, ne supărăm, ne enervăm, ne înfuriem, ne spunem tot soiul de prostii: vrem să-l schimbăm pe celălalt, să-i demonstrăm că... etc. a acţiona astfel înseamnă a spune : „eu sunt Dumnezeu şi tu nu eşti, o să-ţi arăt cum trebuie să fii şi tu!" Dacă tu eşti Dumnezeu şi celălalt este la fel.

Dacă cineva ţi-a făcut rău, nu ţie îţi revine sarcina să-l pedepseşti. Finţa umană nu are dreptul de a face acest lucru. *Legea cauzei şi a efectului se va ocupa de celălalt, în*

funcţie de intenţiile pe care le avea pentru tine. Îl va face să culeagă ceea ce a semănat... de aici derivă importanţa de a te ocupa de propriile tale probleme şi de a accepta oamenii aşa cum sunt.

Exerciţiul acestui capitol constă în a face o listă de lucruri pe care ai vrea să le culegi, fie că este vorba de ceva ce vrei pentru mâine, peste o săptămână sau pentru anul viitor. Nu există nimic prea frumos. Nu ai nicio limită deoarece tot ceea ce există pe pământ a fost creat pentru fiecare dintre noi. Prin urmare, scrie ceea ce vrei să culegi şi începe să pui în practică începând de acum. În următoarele trei zile, să devii în acelaşi timp mai conştient de atitudinile tale negative, care te-ar putea împiedica sau întârzia să culegi ceea ce vrei. Transformă-le în gânduri pozitive.

Afirmaţia pe care să o repeţi cât mai des posibil este:

Începând de acum, voi semăna şi voi culege prin gândurile mele, prin vorbele şi acţiunile mele doar ceea ce este benefic pentru mine.

Capitolul 6

TĂIEREA CORDOANELOR– IERTAREA

Ceea ce înţeleg prin *cordoane* reprezintă *legăturile invizibile* formate de când te-ai născut. Au fost create de reacţiile tale faţă de o anumită autoritate: tata, mama, un frate mai mare, o soră mai mare, bunicul, bunica, un unchi, o mătuşă, bona, vecina, profesorul etc. Cel mai mărunt lucru pe care ai refuzat să-l accepţi în felul de *a fi* al acestor persoane a dat naştere unei legături invizibile cu fiecare dintre ei. Care crezi că a fost persoana cea mai prezentă în viaţa ta, când aveai între 0 şi 7 ani, care a fost ca un părinte şi a avut cu siguranţă o influenţă asupra ta? De la 0 la 7 ani, copilul posedă un instinct animalic. Nu se foloseşte de raţiune. Acceptă lucrurile aşa cum le vede, asemenea unui animal. Cu toate acestea, chiar dacă primează instinctul, în cazul unui copil, starea lui ***conştientă*** îi permite să ia decizii.

Prima decizie din viaţa ta a fot aceea de a-ţi alege părinţii. Alegându-i, ai acceptat să-i iubeşti aşa cum sunt. Dar, încă din momentul naşterii, ai fi schimbat cu plăcere unele trăsături din caracterul lor, deoarece o parte din felul lor de a fi te deranja. Fiecare atitudine neacceptată a format o legătură. Iar acestă legătură prezentă tot timpul între voi a format o iritare interioară. Această există pentru a-ţi arăta că eşti exact ceea ce nu îţi place la părinţii tăi. Atitudinea pe care nu o accepţi va continua să se manifeste în continuare în viaţa ta. O să-ţi dau câteva exemple: tatăl tău era o persoană închisă în sine, nu îşi exprima niciodată sentimentele, se retrăgea într-un colţ şi prefera să nu vorbească cu nimeni. Conversaţiile erau aproape inexistente şi nu a ştiut niciodată să-ţi spună că te iubeşte.

Neacceptând acestă atitudine ai lăsat frustrarea să îşi facă loc în tine. Priveşte-te cum eşti acum. Le dezvălui totul celorlalţi? Spui ceea crezi cu adevărat în momentul în care vorbeşti? Sau spui ceea ce vor să audă ceilalţi? Vezi, ai devenit exact ca şi tatăl tău! Mama ta se amesteca în

problemele tale? Îţi limita spaţiul vital? Te supraproteja şi îţi spunea ce să faci? Tu credeai că era prea mult, era inacceptabil... Gândeşte-te ce faci acum. Acelaşi lucru! Dacă te îndoieşti că eşti astfel, întreabă-i pe cei apropiaţi ce percep ei la tine. Nu se vor putea împiedica să-ţi răspundă că eşti exact la fel ca mama ta. Dacă ai refuzat să accepţi autoritatea tatălui tău, până la urmă ai ajuns să o dobândeşti. Poate o exprimi în alt mod, dar aceasta există.

Sau nu acceptai supunerea unuia dintre părinţii tăi?

Priveşte cu atenţie ce faci tu în viaţa ta. Când duci ceva la îndeplinire faci acest lucru pentru că vrei tu sau pentru că eşti obligat să faci acest lucru?

Mama ta era obsedată de curăţenie? Iar tu la rândul tău eşti deranjat de dezordine sau de mizerie? Este la fel şi în cazul tău.

În urma celor enumerate până acum, poate vei reuşi să găseşti un lucru pe care nu îl acceptai la mama ta, dar nu există nicio urmă a acestui lucru în comportamentul tău actual. „De fapt, este exact contrariul!" te vei repezi să îi spui. Îţi voi răsunde că te forţezi atât de mult să faci exact contrariul pentru a nu fi la fel ca ea, lucru care însă te împiedică să fi tu însuţi. Tot ceea ce reuşeşti să faci este să ai o reacţie puternică la ceea ce nu ai acceptat. În acest caz, va fi mult mai greu să rupi legăturile. A acţiona astfel înseamnă a fi contra legii universale a iubirii.

Atâta timp cât vei încerca conştient sau nu să fii altcineva, pentru a nu semăna cu cei care te-au influenţat, nu vei cunoaşte niciodată liniştea interioară. Ţelurile tale personale nu vor fi decât o aglomerare de proiecte confuze, iar trecerea ta pe pământ va fi doar o rătăcire.

Situaţia care este cel mai greu de acceptat este cea care implică o violenţă. Dacă nu ai acceptat faptul că ai fost lovit, crezând că ţi s-a făcut o nedreptate sau ai primit o violenţă, va trebui să rupi cu orice preţ acea legătură, înainte ca veninul să te cuprindă cu totul. Poate tu nu ai simţit niciodată nevoia de a te exprima în mod violent, dar, căutând în adâncul tău, există probabil o violenţă gata să izbucnească imediat ce se va ivi ocazia. Într-una din zile te va face să acţionezi cu părere de rău. Poate încerci să

păstrezi totul în tine. Acestă luptă interioară se va permanentiza şi va face din tine o victimă. Singura modalitate de a ieşi învingător este acea de a rupe legătura. Observă faptul că tot ceea ce nu a fost acceptat se repetă mereu în viaţa ta. Astfel, întâlneşti oameni (un şef, partenerul, copiii, prietenii etc.) care te deranjează tot timpul prin comportamentele lor. În plus, acest lucru se va repeta până când vei înţelege faptul că există undeva o legătură ce nu a fost ruptă. Aminteşte-ţi faptul că tot ceea ţi se întâmplă există tocmai pentru a te învăţa ceva. Trebuie să înveţi să iubeşti în ciuda indiferenţei, în ciuda violenţei, a supraprotecţiei şi a respingerii.

Dacă în copilărie te-ai simţit respins, ţi se părea că ceilalţi se lipseau cu uşurinţă de tine, că nu te iubeau, că nu te acceptau, atunci vei trăi aceată respingere toată viaţa.

Te vei simţi tot timpul respins de către oamenii din jurul tău. De aceea trebuie să rupi toate legăturile acestea. Astfel vei putea să progresezi în evoluţia ta.

În cazul în care astăzi eşti părinte la rândul tău, ce atitudine ai faţă de copiii tăi? Îi cerţi, îi critici, îi pedepseşti şi le spui lucruri care adeseori îi sperie? O faci din dragoste, nu-i aşa? Îi iubeşti, însă ei ***trebuie*** să înţeleagă.

Se întâmplă des ca părinţii să-şi piardă răbdarea. Pur şi simplu pentru că nu se comportă într-un mod potrivit. Nu ştiu să iubească cu inima, aşa cum părinţii lor nu au ştiut să-i iubească cu inima.

Pentru a reuşi să rupi aceste legături cu părinţii şi a deveni în sfârşit tu însuţi, trebuie să accepţi faptul că părinţii tăi sau cei care le-au ţinut locul au făcut tot posibilul, cu tot ce ştiau ei mai bine. Te-au iubit cât au putut ei mai bine. Nu au putut să-ţi ofere mai mult, deoarece era singura formă de dragoste pe care o cunoşteau. Indiferenţa exprimată de părinţi poate fi sinonimă cu încrederea, îţi dai seama de acest lucru? Ne iubim atât de mult copilul încât îl lăsăm liber să-şi trăiască viaţa. Avem atât de multă încredere în el încât îl lăsăm să ia propriile lui decizii. Această formă de indiferenţă este o mare dovadă de dragoste. Atunci de ce să credem că suntem abandonaţi, neglijaţi?

Să privim mai atent felul în care interpretăm noi lucrurile, poate nu este bun.

Părinţii critici sunt cei care vor prea multe pentru copiii lor. Conform credinţei lor, copilul lor le este superior. Prin urmare nu pot tolera să-l vadă făcând ceva doar pe jumătate. Speră prea mult, au prea multe aşteptări. Cu toate acestea, există dragoste în spatele fiecărei critici, deoarece îl cred pe copil în stare să facă bine lucrurile.

Sunt foarte mulţi părinţi care fac totul pentru a evita posibilitatea ca copiii lor să suporte aceeaşi soartă ca şi ei. Un bărbat supus, mai degrabă slab în faţa unei adversităţi, va folosi violenţa împotriva copiilor lui pentru ca aceştia să devină puternici şi insensibili aşa cum ar fi vrut el să fie. Face toate acestea din dragoste, nu-i aşa? Foloseşte adeseori violenţa împotriva copiilor lui, pur şi simplu pentru că nu-i place propria lui viaţă, viaţa lui de *resemnat*.

Mama *supraexigentă* cu fiica ei ilustrează aceeaşi situaţie. Va pretinde reuşita totală în tot ceea ce face fiica ei, pentru a-i asigura astfel o viaţă mai bună decât viaţa ei.

Majoritatea părinţilor vor pentru copiii lor să aibă mai mult decât ei sau să devină mai mult decât ei. De aici provin marile aşteptări neîmplinite.

Orice formă de protecţie nemăsurată sau de severitate excesivă faţă de copii este manifestarea unei mari iubiri ***posesive***.

Cu cât ne este teamă mai mult, ***cu atât iubim mai mult cu mintea***.

Aminteşte-ţi definiţia iubirii: a iubi înseamnă a accepta chiar dacă nu înţelegi şi chiar dacă nu eşti de acord.

Nu există niciun copil pe pământ care să fie total de acord cu noţiunea de iubire a părinţilor lui, deoarece fiecare persoană este unică. Orice copil ar fi preferat să fie iubit altfel, indiferent de statutul lui social. I-ar fi plăcut să fie iubit cu mai multă sau mai puţină afecţiune, cu mai multă sau mai puţină atenţie etc. dar nu putem schimba pe nimeni. Fiecare părinte are felul lui de a fi. Sunt aşa cum sunt, în funcţie de ce a învăţat fiecare.

Tu ai acum posibilitatea de a învăţa că există o formă de iubire mult mai înaltă şi mult mai evoluată decât iubirea

posesivă. Mult timp, fiinţa umană a ignorat existenţa potenţialului său interior. Dragostea sa nu depindea decât de oamenii din jurul ei. Aşadar, cum ar fi putut să transmită o învăţătură pe care nu o cunoştea?

Dacă acumulezi tot ceea ce ai fi vrut să schimbi la părinţii tăi, dacă ţii minte toate neînţelegerile şi reproşurile pe care le-ai primit, vei constata că, de-a lungul anilor, cordonul, legătura, a atins dimensiuni nemăsurabile. Pe măsură ce vei constata iubirea care motiva fiecare gest al lor, fiecare cuvânt, vei tăia cordonul treptat, până când te vei umple de dragoste pentru ei. Îi vei vedea altfel şi îţi vei da seama cât de mult te iubesc.

Fiecare resentiment pe care îl păstrezi faţă de oamenii care te-au influenţat, formează o legătură care te înlănţuie. Acest lucru poate fi unul dintre motivele insatisfacţiei pe care o simţi în interior.

Acum însă, când ştii că există un lucru atât de minunat, ceea ce trăieşti acum faţă de ceilalţi oameni, nu crezi că, eliberându-te, îţi vei lăsa inima să crească mai mult? Pentru a rupe această legătură, nu este vorba despre a-l înţelege pe părintele tău, acest lucru ar însemna să acţionezi cu mintea. Este suficient să trăieşti sentimentul de dragoste pe care acea persoană îl avea pentru tine într-un anumit moment. Acest sentiment se află în fiinţa ta, nu în mintea ta. Lasă raţiunea la o parte şi foloseşte-ţi inima.

Trebuie să ajungi dincolo de următorul raţionament: „Este adevărat, nu au avut o viaţă uşoară. Aveau o familie numeroasă. Erau săraci. Mama a trecut prin situaţii foarte grele."

Fiinţei umane îi place atât de mult să-şi folosească mintea încât uită de inima ei. Când vei accepta cu adevărat cât de mult te-au iubit părinţii tăi (chiar dacă au făcut acest lucru doar cu mintea) vei simţi un puternic elan de dragoste faţă de ei.

Este posibil, de asemenea, să existe legături cu profesorii din primii tăi ani de şcoală. Poate eşti şi tu la fel ca unul dintre ei?

Observă ce anume te-ar fi putut deranja. De când erai mic, ai avut o reacţie atât de puternică faţă de acei oameni şi ai fost atât de acaparat de frica de a nu le semăna, încât ai neglijat faptul de a fi tu însuţi. Fiinţa extraordinară care există în tine ţipă şi aşteaptă să fie descoperită. Nu auzi chemările sufletului tău? Tu singur îl poţi elibera din aceste lanţuri, din izolarea lui. Are nevoie să evolueze, să respire şi să aibă propriul lui spaţiu, la fel ca ceilalţi. A te lăsa dominat de atitudinea altcuiva este un alt mod de a exprima felul în care devii la rândul tău la fel ca acea persoană, în felul tău de a fi. Dacă nu acceptai autoritatea înseamnă că erai dominat de ea. Dezvoltând apoi ranchiună faţă de acea atitudine, ai hotărât, fără să-ţi dai seama, că pentru a supravieţui şi a câştiga în faţa celorlalţi trebuie să acţionezi şi tu la fel. Acestă decizie te-a transformat într-un prizonier. Dacă vei continua să păstrezi aceste resentimente faţă de părinţi sau faţă de o altă persoană, înseamnă că orgoliul este cel care te conduce. Refuzi să accepţi. Crezi că totul este nedrept şi incorect. Dar, vezi tu, preţul pe care îl ai de plătit este foarte mare: în fond, continui să faci să ţi se întâmple aceleaşi situaţii. Te costă foarte mult în relaţiile tale, în iubirea pe care o primeşti, în fericirea şi în sănătatea ta. Corpul tău şi supraconştiinţa ta nu vor înceta să-ţi transmită semnale cu privire la faptul că faci în continuare lucruri împotriva legilor iubirii. Nu te poţi salva de acest lucru. Singura soluţie este iertarea.

Mai întâi cere-ţi iertare pentru că ai judecat-o pe acea persoană. Apoi iartă-i acelei persoane ceea ce îi reproşai. Cere-i iertare pentru că i-ai purtat pică şi nu ai văzut cât de mult te iubea. Faci toate astea în interior, în inima ta. Când crezi că ai făcut acest lucru cu adevărat, în inima ta trebuie să mergi la persoana în cauză şi să îi spui acest lucru. Împărtăşeşte-i ceea ce ai trăit (fără să-i povesteşti neapărat toate detaliile): "Îţi cer iertare pentru că mi-am dat seama cât de mult mă iubeai. Te consideram prea... (menţionezi ce anume nu suportai la acea persoană.)"

Dacă persoana în cauză nu mai trăieşte, retrage-te într-un loc liniştit şi relaxează-te. Relaxează-ţi toate părţile corpului. Când vei fi cu adevărat destins, imaginează-ţi că

eşti într-o cameră şi stai cu acea persoană lângă tine. Vorbeşte-i, spune-i ce simţi şi cere-i iertare. Chiar dacă nu percepi fizic corpul acelei persoane, sufletul ei este acolo.

Orice ranchiună te face prizonier şi te leagă de celălalt, care la rândul lui este legat de tine în acelaşi mod. Este o legătură care solicită energie de ambele părţi. Aşadar, eliberându-te pe tine însuţi, îl vei elibera automat şi pe celălalt.

Îi redai energia şi îi conferi mai mult spaţiu pentru propria sa evoluţie şi la fel se întâmplă şi în cazul tău. O ajuţi pe acea persoană să-şi urmeze calea, chiar dacă este decedată. Mergând înspre ea, crezând că îi va fi milă de soarta ta, nu poţi să tai legătura decât pe jumătate sau dacă speri că ţi se va răspunde: „Săracul de tine, nu mi-am dat seama cât te-am făcut să suferi", nu vei fi de fapt sincer cu tine însuţi. Ai vrea ca celălalt să-şi asume răspunderea pentru emoţiile tale, când de fapt tu ai ales să decizi că celălalt nu te iubeşte. Analizează ceea ce trăieşti, ceea ce simţi când îi vorbeşti acelei persoane. Te exprimi pentru a învăţa să iubeşti sau pentru a fi înţeles? A te exprima înseamnă: **a manifesta ceea ce simţi, ceea ce trăieşti tu însuţi.**

Dacă cealaltă persoană înţelege sau nu, dacă este de acord sau nu, nu are nicio importanţă. Faci acest lucru pentru tine, pentru a te elibera şi nu pentru celălalt. Când eziţi din teamă de a nu-l răni pe celălalt, de a nu fi luat în râs, de a nu fi înţeles, este un semn că te laşi condus de orgoliu. Şi din nou, te pedepseşti tot pe tine. vrei să te eliberezi sau nu?

Dacă, de exemplu, eşti cel mai mare copil din familie, este foarte probabil să ai mai multe legături cu părinţii tăi, decât ceilalţi copii. Primul născut este întotdeauna cel care are parte de cel mai puţin spaţiu, deoarece părinţii vor să fie perfect. Prin urmare, cu el sunt mai exigenţi. Dacă unul sau altul dintre părinţi ar fi preferat să aibă un băiat mai degrabă decât o fată sau invers, acest lucru arată faptul că unul sau altul dintre cei doi nu a reuşit în viaţa sa de femeie sau de bărbat, atunci te-ai putea simţi respins, dar nu

pentru că acel părinte nu te iubeşte, ci pentru că nu îşi iubeşte propria sa viaţă.

Fii curajos. Priveşte fiecare situaţie pe rând, câte una pe zi, eventual, astfel vei ajunge să rupi toate cordoanele.

Un tip de legătură care se regăseşte frecvent este cel legat de atitudinea faţă de bani. În cazul părinţilor noştri, banii aveau o importanţă foarte mare. Trebuiau să se descurce, să-i **gestioneze**. Fericirea lor depindea de bunurile materiale. Banii erau sinonimi cu **siguranţa**. Pentru a-ţi asigua fericirea, erau nevoiţi să facă economii. Iar acum vor ca tu să ai bani deoarece vor să te vadă fericit. Aceasta este noţiunea lor despre fericire. Dacă eşti pornit să strângi toţi banii sau să îi cheltui pe toţi, probabil că ai o reacţie faţă de atitudinea părinţilor tăi. Vezi, oricare ar fi situaţia, există întotdeauna mijlocul de a vedea că în fond, părinţii tăi te iubesc. Conform marilor legi naturale, este imposibil ca părinţii să nu-şi iubească copiii, la fel cum este imposibil pentru copii să nu-şi iubească părinţii. Dragostea aceasta este foarte preţioasă pentru ei. Ei sunt prima alegere a sufletului tău, chiar înainte de a te naşte pe pământ. Sufletul tău ştia deja ce vei învăţa cu ei. Starea de bine pe care o vei simţi atunci când vei tăia toate legăturile, când vei învăţa să îţi iubeşti părinţii şi să îi respecţi, să te ierţi şi să le ceri iertare, va fi minunată. Te vei simţi atât de eliberat încât vei avea impresia că ai pierdut mult în greutate. Te vei simţi la fel de uşor precum o pasăre gata să-şi ia zborul spre cer. Dacă ranchiuna ta s-a transformat în ură este foarte urgent să faci acest demers de iertare. Ura reprezintă lucrul cel mai destructiv pentru fiinţa umană. Ura aduce la fel de multă energie ca şi dragostea, dar în loc să vindece, distruge. Trăirea urii poate declanşa boli foarte violente. Ura îşi distruge stăpânul. S-a demonstrat ştiinţific, în laborator, faptul că, administrând unui şoarece respiraţia unui om ce trăia o ură puternică, şoarecele a murit imediat. Fiecare gând pornit din ură este ca o înghiţitură de otravă. Cordonul, legătura provocată de ură este atât de mare încât toate eforturile trebuie să fie şi mai mari şi mai susţinute.

Înainte de a trece la următorul capitol, ia o foaie de hârtie şi scrie tot ce te-a deranjat la părinţii tăi, sau o altă

persoană care a exercitat o influenţă asupra ta, când aveai între 0 şi 7 ani. Alege una dintre aceste atitudini şi fă procesul de acceptare a responsabilităţii tale, pentru a simţi dragostea în acel gest şi apoi de a o exprima acelei persoane.

Dacă ai foarte puţine amintiri de la vârsta aceea, între 0 şi 7 ani, fă o listă cu oamenii care se ocupau de creşterea ta, până la 7 ani şi gândeşte-te ce anume te deranja la ei când erai adolescent: vei găsi exact aceleaşi lucru care te-ar fi putut deranja şi până la vârsta de 7 ani.

Este important să faci acest exerciţiu înainte de a trece la următorul capitol, nu pentru mine, ***ci pentru tine.***

Afirmaţia pe care să o repeţi cât de des poţi este:

ÎI IERT PE TOŢI CEI PE CARE I-AM JUDECAT ŞI MĂ ELIBEREZ DE LEGĂTURILE CARE MĂ ÎMPIEDICĂ SĂ FIU ÎN ARMONIE.
IUBESC TOT MAI MULT CU INIMA.

Dacă există o persoană faţă de care îţi este foarte greu să găseşti dragoste, există o afirmaţie care te va ajuta să-ţi deschizi mai mult inima:

TE IERT PENTRU TOT (numele persoanei în cauză) PENTRU (gestul, comportamentul pe care l-a avut) ŞI NU ÎŢI DORESC DECÂT BINELE. ÎN CONSECINŢĂ, MĂ IERT ŞI PE MINE PENTRU CĂ AM AVUT ACEEAŞI ATITUDINE (deoarece am devenit la fel ca cel pe care îl judecam).

Capitolul 7

CREDINȚA – RUGĂCIUNEA

Ce este credința? Multe persoane confundă *credința* cu *convingerea*. A crede înseamnă *a considera ceva adevărat*. Dacă tu crezi că deții adevărul, trăiește acest adevăr și dacă este benefic pentru tine, răspândește-l mai departe. Cel care îl acceptă îl adoptă, cel care îl refuză, îl ignoră. Adevărul și convingerea se schimbă. Fiecare are propriile sale adevăruri și convingeri.

Credința însă este ceva mult mai profund. În Evanghelii este descrisă ca fiind „siguranța pentru lucrurile pe care le sperăm și evidența lucrurilor pe care nu le vedem." Când ești motivat de credință, ai certitudinea că vei obține ceea ce îți dorești. Aceasta este diferența dintre credință și convingere.

Iisus a venit pe pământ pentru a propovădui **iubirea și credința**. A sosit timpul să punem în practică învățăturile lui. S-au scurs deja două mii de ani pentru ca oamenii să înceapă să înțeleagă și să creadă în puterea lui. ***A avea credință înseamnă a crede cu o încredere nestrămutată în prezența Dumnezeului din tine.***

Am fost învățați să ne rugăm spunând: „Dumnezeul meu, ajută-mă!" formulând astfel, ne adresăm Dumnezeului interior din noi înșine. Dacă te gândești la Dumnezeu ca la o entitate îndepărtată, care trebuie să se ocupe de întreg pământul, îți va fi greu să crezi că rugăciunile tale vor fi ascultate. Când recunoști existența propriului tău Dumnezeu interior, adică acel Dumnezeu tatăl, care trăiește în inima ta și în inima tuturor oamenilor pe care îi întâlnești, când te consideri o manifestare vie a lui Dumnezeu și când crezi în acestă forță puternică din interiorul tău, poți să faci să se întâmple tot ceea ce îți dorești. Aceasta este credința.

Există o poveste care îmi place mult și care descrie foarte bine ce înseamnă credința.

Era odată un sătuc care trecea printr-o perioadă de mare secetă și fermierii erau îngrijorați pentru recoltele lor.

După slujba de duminică i-au cerut sfatul preotului: „Trebuie să facem ceva, nu are sens. Nu a mai plouat de mai bine de o lună. O să ne pierdem recoltele." Preotul le-a răspuns: „Nu aveţi decât să vă rugaţi cu credinţă. Să nu uitaţi însă că o rugăciune fără credinţă nu este cu adevărat o rugăciune." Fermierii s-au reunit de mai mult de două ori pe zi pentru a se ruga şi a cere venirea ploii. Duminica următoare, s-au întors la preot. „Domnule preot, nu a mers. Ne-am adunat în fiecare zi, ne-am rugat dar tot nu a plouat." Atunci preotul le-a zis: „V-aţi rugat într-adevăr cu credinţă?" Toţi au răspuns afirmativ. Preotul a adăugat: „Eu ştiu că nu v-aţi rugat cu adevărat cu credinţă, deoarece niciunul dintre voi nu şi-a luat cu el umbrela, în dimineaţa aceasta."

Povestea aceasta ilustrează foarte bine ce înseamnă rugăciunea cu credinţă şi ce înseamnă să acţionezi cu credinţă.

Când ai credinţă, eşti convins că vei obţine ceea ce doreşti. Adeseori facem exerciţii de credinţă fără să fim conştienţi. Faci un act de credinţă atunci când apeşi pe întrerupător pentru a aprinde lumina. Ştii fără nicio urmă de îndoială că va ţâşni imediat lumina. Când comanzi o maşină nouă, alegi modelul, culoarea, accesoriile şi semnezi contractul de cumpărare. Concesionarul îţi spune: „Nu vă faceţi griji, peste şase săptămâni veţi avea maşina. Vă voi anunţa imediat ce o vom primi." Acesta este un alt act de credinţă. În următoarele şase săptămâni vei avea certitudinea că maşina îţi va fi livrată, aşa cum ai cerut. În toată această perioadă ai observat toate maşinile identice cu a ta şi ţi-ai spus. „Uite o maşină la fel ca a mea." Deja te poţi imagina în maşină. După ce a trecut termenul stabilit, vânzătorul te-a sunat spunându-ţi că poţi merge să iei maşina. Ai făcut un act de credinţă, nu-i aşa? Poţi să faci să ţi se întâmple tot ce-ţi doreşti în acelaşi fel: ceri o singură dată ştiind că rezultatul deja există. Când ceri acelaşi lucru de mai multe ori, înseamnă că te îndoieşti de faptul că vei obţine acel lucru. Această mare forţă din interiorul tău te poate face să obţii tot ce doreşti. Nu trebuie decât să-i acorzi timpul necesar pentru a se manifesta aceste dorinţe. Dacă

formulezi o afirmaţie generală, fără să aduci şi energie, te rogi. Dacă, în plus, vizualizezi, crezi şi simţi că este pentru tine, te rogi cu credinţă. Imaginează-ţi rezultatul pe care îl cauţi, vizualizează ceea ce îţi doreşti şi vei obţine acel lucru.

Iisus spune, în Evanghelia lui Marcu: „Tot ceea ce cereţi prin rugăciune, credeţi că aţi primit deja şi veţi vedea că se împlineşte". Trebuie să îţi vezi deja dorinţele împlinite. ***Tot este posibil pentru cel care crede:*** credinţa poate muta munţii din loc.

Dumnezeul tău interior este legat de această mare forţă universală care se ocupă de tot ceea ce există pe lume, pe toate planetele, în întreg cosmosul. Priveşte puţin în jurul tău. Nu poţi decât să-ţi întăreşti credinţa când vezi armonia din natura neatinsă de fiinţa umană. Te minunezi în faţa frumuseţii apusului de soare, a imensităţii oceanului, a liniştii cerului înstelat. Universul este în armonie. Soarele răsare în fiecare zi, luna răsare în fiecare seară, planetele evoluează în spaţiu, mareea urcă şi coboară din nou. Toată această armonie este coordonată de un măreţ plan divin.

De ce nu ai face şi tu parte din acest plan?

Eşti deja aici: aceasta este moştenirea noastră divină! Nu trebuie decât să ceri! Dumnezeul ţi-a dăruit liberul arbitru, adică te lasă să-ţi conduci viaţa aşa cum ştii tu. Ai dreptul să ceri tot ceea ce îţi doreşti în viaţă, cu excepţia lucrurilor ce le aparţin celorlalţi. În acest caz, cere ceva asemănător, universul este destul de generos pentru a împlini nevoile fiecăruia.

Suntem milioane de oameni care beneficiem de soare, de aer sau de electricitate şi există încă din plin pentru toţi. Această lege importantă a abundenţei se aplică la tot ceea ce există. De ce atunci, marile bogăţii ale pământului, ţesături, bijuterii, palate frumos decorate sau calităţile umane, precum răbdarea, frumuseţea interioară, iubirea, nu ar exista decât pentru câţiva oameni? Tot ceea ce ţine de „a fi" sau „a avea" ne aparţine. Nu rămâne decât să ceri aceste lucruri. Nu-ţi fie teamă de nimic, nu iei nimic celorlalţi. Moştenirea divină este universală. Singura diferenţă dintre tine şi o altă persoană, între lucrurile frumoase pe care le

face sau le are şi cele care ţie ţi se par imposibil de realizat, este nivelul tău de credinţă. Trebuie doar să decizi:

„Da, pot să fac acest lucru, am totul în interiorul meu pentru a reuşi." Unele lucruri nu te interesează, sunt destinate celorlalţi. Deci, tot ceea ce îţi place să faci îţi apaţine. Poţi să reuşeşti!

Credinţa nu provine din minte. Vine din supraconştiinţa ta care te leagă de Dumnezeu. Îţi poţi imagina un Dumnezeu ca un soare mare, unde credinţa este raza de soare care te uneşte cu Dumnezeu. Contrar raţiunii, credinţa acceptă fără să întrebe cum şi de ce. Când ai credinţă, ai certitudine, ştii că ceea ce îţi doreşti există deja şi că poţi să faci să ţi se întâmple orice. Toate creaţiile, toate operele mari au fost făcute din credinţă. Cel care vrea să vadă înainte de a crede nu are credinţă. Dacă umanitatea ar gândi astfel, ar exista puţine lucruri pe pământ. De fiecare dată când spui: „Când voi avea asta sau asta, voi fi fericit, voi putea face multe lucruri" înseamnă că îţi lipseşte credinţa. Prin credinţă, „a fi" trece înaintea lui „ a avea". Decizi ce anume te-ar face fericit, acţionezi în consecinţă şi eşti sigur că vei face să se întâmple acel lucru (să ai acel lucru).

Dacă faptul de a pleca cu familia în vacanţă ar putea să te facă cu adevărat fericit, actul de credinţă ar consta în a merge să faci rezervările chiar dacă nu eşti sigur că ai toţi banii de care ai nevoie. Imediat ce ai luat decizia şi dai un acont pentru a face rezervarea, ai făcut un pas pentru vacanţa ta. Este un act de credinţă.

Poate crezi că este uşor să crezi că soarele răsare când te trezeşti şi dacă semeni fasole, vei culege tot fasole. Crezi că sunt evenimente naturale? A face să ţi se întâmple ceea ce vrei în viaţă este la fel de natural. Ai aceeaşi putere ca şi Dumnezeu, pentru că eşti o manifestare a lui Dumnezeu. Dacă Dumnezeu poate face soarele să răsară în fiecare zi sau poate face să încolţească o sămânţă şi tu ai putea să ai o viaţă plină de miracole.

Dumnezeu este o mare forţă universală, pe care îmi place să o compar cu electricitatea. Nu o vedem, nu ştim de unde vine, cu toate acestea, ştim că există. Dacă este

întuneric atunci când intri într-o cameră, înseamnă că nu este curent electric? Nu, pur şi simplu ai uitat să apeşi pe comutator. Fiecare act de credinţă pe care îl ai corespunde cu gestul de a apăsa pe întrerupător pentru a face lumină cum doreşti. Intensificând acţiunile, lumina va fi tot mai puternică, totul va deveni din ce în ce mai clar, din ce în ce mai uşor. E simplu, nu-i aşa? Atingând un buton, obţii lumină. Lumina aceasta vine din tine? Nu, nu ştim de unde vine. Acelaşi lucru se întâmplă şi în viaţa ta: de fiecare dată când foloseşti credinţa, Dumnezeu se foloseşte de un canal pentru a crea. Toate fiinţele umane au aceeaşi posibilitate. Acceptând Dumnezeul din tine, vei accepta faptul că Dumnezeu se foloseşte de tine pentru a se manifesta. Totuşi, dacă foloseşti această forţă pentru a face rău cuiva, va trebui să plăteşti preţul, ca şi cum ai folosi focul sau electricitatea pentru a distruge. Dumnezeu ne lasă liberul arbitru pentru a folosi puterea lui într-un mod benefic sau nu. Tot ceea ce există în lumea vizibilă a luat mai întâi naştere în lumea invizibilă. Fie că este vorba despre un hotel mare, un avion sau hainele pe care le porţi, totul a luat mai întâi naştere în mintea cuiva, înainte de a deveni realitate. Forţa fiinţei umane constă în a folosi forţa universală pentru a crea. Nu ne putem gândi la ceva ce nu există deoarece gândirea este legată de marea gândire universală, aşa cum sunt legate celulele corpului omenesc. Dacă închizi ochii şi îţi imaginezi o plajă frumoasă, aceasta există deja sau va exista într-o zi pe pământ. Nu ne putem imagina în lumea vizibilă ceva ce nu există sau nu a fost prevăzut în lumea invizibilă. Acum este rândul tău să faci să se întâmple pentru tine ceea ce-ţi doreşti, prin gândurile şi acţiunile tale. Orice gând ia formă în lumea invizibilă: cu cât te gândeşti mai mult, cu atât investeşi mai multă energie la nivelul sentimentelor, cu atât îl alimentezi mai mult şi se va împlini în universul material şi vizibil. Astfel creezi ceea ce a existat mental.

Prin faptul că hrăneşti ceea ce ai creat prin gânduri, vei întâlni persoanele potrivite, vei alege acţiunea pe care o ai de făcut, vei găsi locul potrivit pentru a materializa acel gând. Vezi tu, dacă ai făcut să se întâmple lucruri care nu

au fost benefice pentru tine, înseamnă că le-ai creat deja în lumea invizibilă.

Foloseşte-ţi credinţa pentru a atrage lucrurile benefice: există o provizie mare, suficientă pentru fiecare dintre noi. Doar de tine ţine să îţi cauţi partea ta.

Imaginează-ţi că în ţara ta există provizii imense de grâu. Faptul că oamenii se deplasează sau nu pentru a-şi cere partea cuvenită nu schimbă cu nimic cantitatea disponibilă. De îndată ce creezi o dorinţă, creezi în acelaşi timp şi lucrul de care este nevoie pentru a o materializa.

Nu trebuie decât să pătrunzi în rezervorul acela mare!

Nu pierde nici un moment şi începe să foloseşti această mare putere care există în tine: dezvoltă-ţi credinţa. Dacă începi să creezi lucruri agreabile, viaţa ta va lua o altă turnură, vei fi mai fericit şi îţi vei împărtăşi fericirea cu ceilalţi.

Nu putem dărui ceea ce nu avem. Dacă eşti plin de îndoieli, de frici şi de nelinişti, nu vei putea face fericit pe altcineva. Începe prin a te gândi la tine şi a face să ţi se întâmple lucruri frumoase. În mod automat le vei face să răsară în jurul tău. Când te hotărăşti să pleci într-o călătorie, ştii care este destinaţia, nu ai niciun dubiu cu privire la acest lucru. Alegi drept mijloc de transport o maşină, trenul sau avionul, te laşi condus. Ştii că maşina va merge bine, că trenul sau avionul îşi ştie traseul şi te va duce la destinaţie - fericirea, iubirea, liniştea interioară te cuprind şi te laşi condus. Lasă-te purtat, abandonează-te cu totul. Fii convins că ai în tine tot ceea ce trebuie pentru a face să ţi se întâmple lucruri frumoase. Cere şi ţi se va da. Când vei avea credinţă în tine, vei avea acea credinţă şi faţă de ceilalţi. Va fi minunat. Nu te vei mai lăsa influenţat de oameni cărora viaţa li se pare îngrozitoare. Îţi vei da seama că totul se întâmplă în interiorul tău. Toţi cei care au credinţă vor putea traversa momentele dificile şi vor cunoaşte epoca iubirii, care se apropie.

Iisus a descris credinţa astfel: „Să fiţi deloc îngrijoraţi pentru viaţa voastră, să nu vă faceţi griji pentru ce mâncaţi, ce beţi sau cu ce vă îmbrăcaţi. Viaţa nu este mai importantă decât mâncarea, iar corpul nu este mai presus de veşminte?

Priviţi păsările: nu seamănă şi nici nu culeg, nu au nici pod, nici grânare şi totuşi, Tatăl Ceresc le hrăneşte. Nu vreţi şi voi măcar atât cât ele? Cine dintre voi, cu toate aceste griji se poate ridica măcar cu un cot? De ce vă faceţi griji pentru hainele pe care le purtaţi? Uitaţi-vă la crinii de pe câmp cum cresc. Nu muncesc şi nu ţes, cu toate acestea, nici măcar regele Solomon, în toată măreţia lui nu a fost niciodată îmbrăcat atât de bogat. Dacă Dumnezeu are grijă de o floare de câmp ce va fi tăiată a doua zi, câtă grijă va avea să vă îmbrace pe voi, oameni cu credinţă atât de slabă. Nu vă mai întrebaţi tot timpul: „Ce vom mânca, ce vom bea şi cu ce ne vom îmbrăca?" Doar necredincioşii îşi fac griji.

Tatăl vostru ceresc vă cunoaşte nevoile. Căutaţi regatul lui Dumnezeu şi dreptatea lui, iar restul vă va fi dat în plus. Nu vă faceţi griji pentru ziua de mâine deoarece ziua de mâine va avea grijă de toate acestea. Fiecare zi cu grija ei."

Aceste cuvinte ale lui Iisus ne invită **să trăim momentul prezent**. Nu ne ajută la nimic să fim îngrijoraţi pentru ziua de mâine. Acceptând faptul că ai puterea de a face să ţi se întâmple tot ceea ce ai nevoie, pe măsură ce nevoile tale se amplifică, va fi întotdeauna la fel. Nu ai nevoie să aduni o avere pentru bătrâneţe, nici să ai o mie de asigurări. Când acţionezi astfel, crezi că ai destulă putere în prezent pentru a avea bani, dar nu vei mai fi capabil să faci bani când vei avea 60, 65 sau 70 de ani. Accepţi că există Dumnezeu în tine, dar crezi că nu pentru totdeauna. Crezi mai degrabă că înaintând în vârstă, înţelepciunea şi experienţa ta te vor ajuta să obţii şi mai uşor ceea ce îţi doreşti. De ce să aduni la nesfârşit? Ceea ce este important este să ai acum tot ceea ce îţi doreşti. Chiar dacă ai avea patru frigidere debordând de mâncare, ai mânca totul într-o singură zi? Bineînţeles că nu! Ceea ce este important este să trăieşti bine, să fii înconjurat de frumuseţe şi să răspunzi nevoilor tale de astăzi. Bucurându-te de ceea ce primeşti astăzi, trăind fiecare zi pe rând, vei continua să găseşti tot ceea ce vrei. Ziua de mâine depinde de cea de astăzi. Dacă îţi faci griji pentru mâine, vei face să ţi se întâmple lucruri neplăcute. Dacă însă te hrăneşti doar cu gânduri plăcute, viaţa ta va lua o întorsătură favorabilă.

Pentru a încheia acest capitol, poţi să treci la acţiune.

Fă un act de credinţă, oricare ar fi el. Alege ceva ce ai vrut mereu să obţii, un lucru care te-ar face fericit şi decide că ai toată puterea necesară pentru a-l face să se întâmple. Pune-ţi gândul în practică începând de acum. Poate ai nevoie să pregăteşti ceva sau să vorbeşti cu cineva. Acţionează fără întârziere. În viaţă, realitatea este mai întâi „a fi" şi apoi „a avea".

Dacă gândeşti aşa: „Când voi câştiga mulţi bani la loterie, îmi voi cumpăra casa viselor mele şi aunci voi fi fericit" gândeşti total împotriva legilor naturale. Mai întâi trebuie să fii fericit, apoi să faci ceva în acest sens şi apoi să ai ceea ce îţi doreşti.

Acţionând, repetă cât mai des următoarea afirmaţie:

CRED ÎN MAREA BOGĂŢIE DIVINĂ CARE EXISTĂ ÎN MINE ŞI O VOI FOLOSI CÂT AM NEVOIE ORICÂND ŞI ORIUNDE.

Capitolul 8

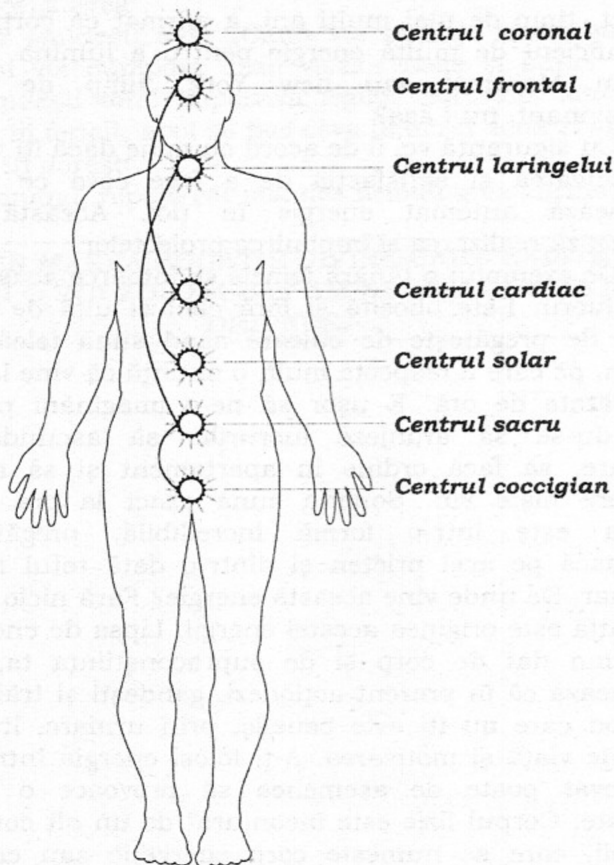
ENERGIA

Crezi că ai multă energie? Ai vrea să ai mai multă? Un specialist din California, care a făcut studii legate de acest subiect, timp de mai mulţi ani, a afirmat că corpul uman are suficient de multă energie pentru a lumina un oraş precum Montreal sau new York, timp de o lună. Impresionant, nu-i aşa?

Cu siguranţă vei fi de acord cu mine dacă îţi voi spune că motivarea şi satisfacţia de a face ceva ce ne place antrenează automat energie în noi. Această energie favorizează realizarea şi împlinirea proiectelor.

De exemplu: o tânără femeie se întoarce acasă după o zi de lucru. Este obosită şi fără chef şi uită de masa de seară. Se pregăteşte de culcare când sună telefonul. Un prieten, pe care îl respectă mult, o anunţă că vine la ea într-o jumătate de oră. E uşor să ne-o imaginăm pe tânără grăbindu-se să aranjeze lucrurile, să ascundă vasele murdare, să facă ordine în apartament şi să alerge să cumpere nişte vin. Soneria sună exact la ora stabilită. Tânăra este într-o formă incredibilă, pregătită să-l primească pe acel prieten şi dintr-o dată totul i se pare minunat. De unde vine această energie? Fără nicio îndoială, motivaţia este originea acestei energii. Lipsa de energie este un semn dat de corp şi de supraconştiinţa ta, care te avertizează că în prezent acţionezi, gândeşti şi trăieşti într-un mod care nu îţi este benefic, prin urmare, îţi lipseşte pofta de viaţă şi motivarea. A-ţi folosi energia într-un mod neadecvat poate de asemenea să provoace o lipsă de vitalitate. Corpul fizic este înconjurat de un alt corp subtil, invizibil, care se numeşte corp energetic sau corp vital. Acest corp vital este format din mii de linii mărunte, care înconjoară corpul fizic. În şapte puncte exacte din corp, douăzeci şi unu dintre aceste linii se interseactează pentru a forma această energie. În sanscrit, aceste energii se numesc **chakrele** corpului omenesc. Sunt situate între baza coloanei

vertebrale şi vârful capului. Schema de mai jos arată localizarea centrilor de energie.



Primul este cel ***coccigian,*** situat la baza coloanei vertebrale. Reprezintă sediul forţei fizice şi al supravieţuirii. Foloseşti această energie când simţi furie, durere, iritare sau frică. Dacă simţi nesiguranţă pentru supravieţuirea ta, adică pentru hrană şi casă, vei afecta această energie. Prea multă energie concentrată în acest loc poate provoca dureri de spate şi tulburări la baza spatelui. Centrul coccigian afectează direct glandele suprarenale care produc cortizonul şi adrenalina necesare corpului. Trăind nesiguranţă, frică, furie şi iritare, îţi epuizezi nivelul de energie în timp ce ai putea să o foloseşti în scopuri mult mai constructive.

Cel de-al doilea centru de energie, centru sacru, este situat în spatele organelor sexuale, între pubis şi ombilic. Intersecţia celor 21 de linii se află în spatele coloanei vertebrale, de-a lungul spatelui. Această regiune este centrul în care generezi energie.

Chakrele:
Centrul coccigian
Centrul sacru
Centrul solar
Centrul cardiac
Centrul laringelui
Centrul frontal
Centrul coronal

Energia, puterea de a-ţi crea viaţa aşa cum vrei tu. Această energie este folosită şi pentru activităţile sexuale. Reproducerea este scopul de bază al organelor sexuale. Sunt create pentru acest lucru. Acest centru îl afectează pe cel al gâtului, care la rândul lui, reprezintă centrul creativităţii. Când centrul sacru este prea activ, energia este prea multă sau nu este suficient de concentrată, glandele sexuale şi gâtul pot fi afectate. Această energie este folosită prin orice activitate sexuală, pasiune, ură, furie, orgoliu, gelozie, egoism şi posesivitate. Dacă astfel de momente, de gelozie, de furie şi de ură apar prea des în viaţa ta, înseamnă că ai vrea să ai multă putere asupra celorlalţi. Îţi scazi astfel energia pentru viaţa sexuală şi pentru creativitate. Acest

lucru poate provoca multe probleme la nivelul organelor sexuale, atât la femei cât şi la bărbaţi. Se poate manifesta şi prin dureri la baza abdomenului. Când vei învăţa să te eliberezi de aceste emoţii distructive, să îţi schimb acest fel de a fi şi să-ţi controlezi orgoliul, se va elibera o mare parte de energie, până în centrul gâtului şi te va ajuta să creezi şi să-ţi dezvolţi talentele şi calităţile.

Cel de-al treilea centru este ***cel solar (plexul solar).*** Este situat desupra buricului, între buric şi inimă. Este centrul emoţiilor şi al dorinţelor. Când trăieşti emoţii puternice sau ai dorinţe pe care le laşi deranjate de aceste emoţii, fără să le exprimi, blochezi acest centru de energie. Astfel, energia ta se concentrează în acelaşi loc şi există o lipsă de circulaţie de energie în tine: de aici provine lipsa de energie de fiecare dată când simţi culpabilitate, dezamăgire, agresivitate, durere şi toată gama emoţiilor menţionate mai sus. Acest centru de energie acţionează direct asupra pancreasului şi al sistemului digestiv.

Centrul coccigian, cel sacru şi cel solar sunt primele centre în care activitatea domină în cazul fiinţei umane. Dacă o persoană simte nesiguranţă sau se lasă purtată de emoţii, energia ei se canalizează în partea de jos a corpului unde sunt situate cele trei centre. Scopul fiinţei umane este să reuşească să facă să urce această energie spre partea spirituală a fiinţei sale. Primele două centre reprezintă instinctul animal al fiinţei umane. Centrul solar se găseşte la jumătatea drumului dintre instinct şi fiinţa spirituală. Primele trei centre sunt legate de „a avea" iar celelalte patru de dimensiunea „ a fi" a fiinţei umane.

Cel de-al patrulea centru este cel ***cardiac.*** Este situat în regiunea inimii. Este un centru foarte important, sursa iubirii şi a compasiunii. Influenţează glanda timus, care ajută la crearea imunităţii în faţa bolilor. Este foarte trist să constatăm faptul că, la foarte mulţi oameni, energia inimii este blocată. Există prea multă energie la nivelul emoţiilor şi al intelectului, care duce la acestă blocare. Totul este blocat în zona inimii. Pe măsură ce înveţi să accepţi noţiunea de responsabilitate, să îţi controlezi emoţiile şi să iubeşti oamenii, energia ta din centrul emotiv se va îndrepta spre

inimă. Cu cât energia circulă mai liber de sus în jos, cu atât vei putea să consumi mai multă pentru a împlini ceea ce îţi doreşti în viaţă. Fiecare dintre actele tale de iubire va crea o mică deschidere care lasă să circule energia la nivelul centrului cardiac.

Al cincilea centru este cel al ***laringelui***. Se află la nivelul gâtului. Influenţează direct glanda tiroidă care, la rândul ei afectează întreg sistemul nervos, metabolismul, controlul muscular şi căldura corpului. Este centrul creativităţii şi al expresivităţii. Este legat e centrul sacru, unde se află energia sexuală. După cum se ştie, aceasta este energia cea mai puternică a fiinţei umane. Deci, întotdeauna există o parte din energia sexuală care urcă spre gât. Dacă nivelul tău de creaţie nu este suficient de mult exploatat în viaţa ta de zi cu zi, îţi vei folosi energia într-un mod neadecvat. Această carenţă se manifestă la nivelul gâtului şi poate provoca dureri de gât, dificultăţi legate de voce şi laringite. De asemenea, poate fi afectată glanda tiroidă. Pentru a face acest centru mai armonios, trebuie să îţi exprimi latura creativă. Creaţia ta poate fi de ordin artistic, literar, muzical sau chiar floral. Se poate exprima la muncă, într-o pauză sau, mai important, atunci când îţi creezi propria viaţa aşa cum vrei tu. Pentru a aprofunda această armonie, trebuie să rămâi autentic în exprimare, fie că e vorba de gânduri, de vorbe sau de fapte. Fă eforturi în fiecare zi şi vei fi recompensat. Foarte rar există oameni care să fie sinceri 100%, dar este posibil acest lucru. Totul este să începi. Gândirea, interpretarea şi executarea unui lucru trebuie să fie la fel, de la început până la sfârşit. Acest centru se mai numeşte centrul eliberării. Când vei învăţa să iubeşti cu inima şi să fii sincer, energia ta va circula şi va urca spre partea spirituală: ultimele două centre.

Al şaselea centru este cel ***frontal.*** Se găseşte deasupra nasului, între arcadele sprâncenelor şi ajută şi la dezvoltarea celui de-al treilea ochi. Este sursa darurilor, a puterii paranormale, a marii intuiţii, a clarviziunii vizuale şi auditive. Principala sa funcţie constă în dezvoltarea autentică individualităţii omului.

Individualitatea se formează începând din centrul laringelui. Ultimele trei centre menţionate, cel solar, cel cardiac şi cel al laringelui, reprezintă individualitatea fiinţei umane. Dacă aceasta rămâne la nivelul centrelor inferioare nu îşi va dezvolta decât personalitatea. Dacă încerci să îi copiezi pe ceilalţi, nu vei avea propria ta individualitate. Trebuie să o dobândeşti pentru a fi tu însuţi, pentru a fi propriul tău stăpân.

Al şaptelea centru este cel ***coronar***. Este situat deasupra capului. Este centrul marii iluminări. Frecvenţa lui înaltă este sursa aureolei care apare în jurul capetelor sfinţilor şi a fiinţelor foarte spirituale. Este ilustrată foarte des în imaginile cu caracter religios. Când acest centru este dezvoltat la maximum, fiinţa umană poate trăi experienţa lui *EU SUNT*, uniunea totală cu Dumnezeu.

Iisus a atins această uniune.

Ultimele două centre, cel frontal şi cel coronar, te ajută să ai acces la nivelul superior prin practicarea meditaţiei şi ajutându-i pe ceilalţi. Însă dăruirea pentru ceilalţi trebuie făcută cu dragoste necondiţionată, acea mare dragoste pentru umanitate care te ajută să devii o fiinţă spirituală.

După cum vezi, energia corpului uman provine din mai multe surse: apa pe care o bem, aerul pe care îl respirăm, alimentele pe care le mâncăm, gândurile pe care le creăm şi activitatea corpului energetic (partea de energie fiind cea mai mare).

Oamenii din generaţiile din trecut nu erau conştienţi de faptul că îşi pot recupera energia prin puterea gândului. Nevoia de hrană era prea puternică. Cu cât o persoană evoluează mai mult în gândire, cu atât se purifică mai mult, iar nevoia ei de hrană devine mai mică. Având un corp energetic armonios, energia circulă liber şi îi asigură fiinţei umane partea necesară de energie, fără să o mai menţionăm pe cea procurată din aer şi din apă.

Tot ceea ce există este energie. Este foarte important ca această energie să fie împărţită în mod echitabil, adică să existe un echilibru între a da şi a primi.

Dacă tot timpul dai din energia ta celorlalţi şi refuzi să primeşti în schimb, va fi foarte greu să atingi o armonie interioară. Cu cât circulaţia energiei este mai bună, cu atât este mai bine pentru fiinţa umană. Cu cât investeşti mai multă energie în realizarea dorinţelor tale, cu atât se vor împlini mai repede. Cei care vor să primească fără efort ignoră existenţa legii energiei, a forţei energiei. Schimbul de energie trebuie să existe. O viaţă de cuplu în care schimbul de energie nu funcţionează, nu va dura prea mult. Cei doi parteneri trebuie să se completeze, nu să aibă nevoie unul de celălalt. Sunt împreună pentru a se ajuta reciproc şi pentru a evolua. La fel este şi în relaţiile dintre părinţi şi copii. Trebuie să existe un schimb de energie egal repartizat. Cu siguranţă, experienţele tale personale ţi-au arătat acest lucru. Sentimentul, trăirile şi senzaţia de a trăi într-o casă dăruită, nu vor reuşi niciodată să te mulţumească la fel ca şi dacă ai fi câştigat-o sau ai fi construit-o tu însuţi. Cu cât investim mai multă energie pentru a realiza ceva, cu atât devine mai importantă valoarea acelui lucru.

Este trist să constaţi că unii oameni cred că totul li se cuvine şi orice poate fi obţinut din nimic. De aceea există atât de mult ezechilibru.

O să dau exemplul unei tinere handicapate, imobilizate în scaunul cu rotile. Urăşte societatea din cauza lucrurilor la care ea nu poate aspira în viaţă. Ar vrea să primească totul. Ar vrea ca întreaga societate şi guvernul să se ocupe de ea. Se izolează în scaunul ei, deoarece nu ştie să facă altceva. Nu îşi dă seama că este nevoie de energie pentru ca acea situaţie să devină o bogăţie interioară. Este prea ocupată pentru a întreţine ura şi ranchiuna împotriva societăţii şi a voinţei lui Dumnezeu. Astfel, se simte tot mai nefericită, se îmbolnăveşte tot timpul şi îşi agravează handicapul.

Pentru a încheia acest capitol, te sfătuiesc să te aşezi şi să faci o introspecţie, adică să observi viaţa ta de zi cu zi, viaţa ta afectivă, viaţa de la serviciu, viaţa ta interioară. Ai impresia că te goleşti de energie pentru ceilalţi? Accepţi să faci orice pentru ceilalţi şi astfel să nu mai ai destulă energie pentru tine? Dacă da, înseamnă că dai aşteptând ceva în

schimb şi ai dificultăţi în a primi, lucru care provoacă automat un stres interior, de unde apare o insatisfacţie cronică. Dacă este vorba de situaţia cu copiii tăi, deoarece te dăruieşti în întregime lor, fără să le ceri nimic în schimb, de frică să nu îi răneşti sau să-i deranjezi, va trebui să schimbi imediat această relaţie. Cu siguranţă nu este benefică pentru tine.

Mai întâi, explică-le copiilor tăi de unde vine acestă nouă decizie, spune-le că ar trebui să existe un schimb de energie între ei. Dacă există acelaşi gen de situaţie cu partenerul tău sau la serviciu, ţie îţi revine decizia de a face schimbări şi de a acţiona, fără să-ţi fie teamă de ce cred ceilalţi. Tu faci acest lucru şi tu vei primi beneficiile. Când vei lua decizia de a-ţi echilibra mai mult energia, în fiecare domeniu al vieţii tale, vei putea trece la capitolul următor.

Aceasta este afirmaţia pe care să o repeţi cât mai des:

SUNT MAI CONŞTIENT DE ENERGIA PE CARE O AM ŞI VOI ÎNVĂŢA SĂ O FOLOSESC MAI ÎNŢELEPT.

Partea a doua

ASCULTAREA CORPULUI FIZIC

Capitolul 9

BOLI- ACCIDENTE

Nu ştiu ce reprezintă pentru tine o boală sau un accident, dar realitatea nu reflectă întotdeauna ceea ce gândim noi. Majoritatea oamenilor îşi explică boala ca pe un ghinion pe care îl au în viaţă, o nedreptate, mai ales dacă e vorba despre o boală ereditară sau contactată de la altcineva. O astfel de gândire înseamnă a fi împotriva legii responsabilităţii. Fiecare boală sau accident care apare în viaţa ta sunt provocate de tine însuţi. „Cine vrea să se îmbolnăvească?" o să mă întrebi. Facem acest lucru inconştient. Boala reprezintă un semnal dat de corpul tău. Supraconştiinţa ta, partea ta divină, dumnezeul tău interior îţi trimite un mesaj, deoarece unele dintre acţiunile tale, dintre gândurile şi vorbele tale sunt contra legii iubirii şi a legii responsabilităţii. Nu serveşte la nimic să ai resentimente faţă de natură sau să te acuzi pe tine din cauza unei boli, este mai important să primeşti mesajul să să-i mulţumeşti corpului tău pentru că ţi l-a trimis. Când nu ştii despre ce mesaj este vorba este suficient să întrebi: „Ajută-mă să aflu mesajul, nu înţeleg despre ce este vorba." Acceptând să îl găseşti, faci un act de iubire faţă de tine însuţi.

„Oare de ce am din nou gripa? M-am săturat de atâtea gripe! Îmi ajunge!", „Iar am migrene" sau „Nu mai îmi trece durerea de spate". Prin astfel de afirmaţii, accepţi sau refuzi propria ta responsabilitate. Dacă pui întrebările potrivite, supraconştiinţa ta te va ajuta. Dacă nu, frecvenţa bolilor tale sau a accidentelor va creşte.

Când înţelegi, trebuie să acţionezi în consecinţă, adică să întreprinzi o acţiune.

O să dau un exemplu care clarifică acest lucru: este noapte, vecinul tău vine la tine pentru a te anunţa că ai uitat să stingi farurile la maşină. Dacă refuzi să răspunzi, vecinul va încerca să-ţi atrag atenţia. Va insista să sune, nu pentru a te deranja ci mai degrabă pentru că ţine la tine şi vrea să te ajute. Dacă, după mai multe avertismente, tu te

încăpăţânezi să nu faci nimic, a doua zi dimineaţă, vei găsi bateria de la maşină golită.

Supraconştiinţa ta acţionează la fel. Dacă pierz primul mesaj sau nu în înţelegi, îţi va trimite un altul, apoi un altul, până când îţi va trimite ceva suficient de puternic pentru a te scutura şi a provoca o reacţie din partea ta: un cancer sau o criză cardiacă. Şi dacă din nou refuzi să acţionezi, vei muri, la fel ca şi bateria de la maşină!

Atunci nu ar fi de preferat să fii mai atent, mai precaut şi să asculţi mai bine mesajele înainte ca acestea să devină prea puternice? Dacă îi mulţumeşti vecinului tău pentru avertizare şi îi promiţi că te vei ocupa de problemă, trebuie să treci imediat la acţiune: să-ţi iei haina, să ieşi afară şi să stingi farurile de la maşină. Dacă pretinzi că te ocupi fără să faci nimic, el va reveni să te anunţe: „Ai înţeles ce am spus mai devreme?"

Supraconştiinţa ta face acelaşi lucru. Prin mesajele pe care ţi le trimite tot timpul, îţi arată cum să revii pe drumul cel bun. Nu este extraordinar să ai un prieten atât de bun, care te ajută în momentul în care te rătăceşti, un prieten care este mereu alături de tine!

Fiecare afecţiune sau boală este un mesaj în sine. Dar răul nu este doar fizic. Metafizica, care înseamnă a vedea dincolo de lumea fizică, demonstrează acest lucru. O să îţi explic prin câteva exemple.

Cu siguranţă, la început vei fi sceptic, însă ce ai de pierdut dacă vei fi mai deschis şi mai atent la tine însuţi? Gravitatea unei boli se dovedeşte a fi la fel de puternică precum mesajul ei. Când o boală persistă, este foarte important să vezi ce vrea să îţi transmită. Dacă devine foarte puternică, înseamnă că şi-a întărit forţa de mult timp. Sufletul tău strigă: „Ajutor!" este momentul să te întorci la calea ta plină de iubire.

Îţi dau câteva exemple de posibile cauze pentru unele boli şi afecţiuni.

A suferi de artitră înseamnă a fi convins că ceilalţi profită de tine, iar criticile interioare nu sunt exprimate în mod deschis. Artitra afectează persoanele care nu ştiu să refuze şi care emit acest lucru prin vibraţiile lor. Oamenii

acţionează în funcţie de ceea ce primesc: profită de aceste vibraţii. Mesajul artitrei se poate citi astfel: „Nu te mai gândi că toată lumea profită de tine... Tu te supui... Afirmă-te, spune nu când ai ocazia. Când alegi să îi faci un serviciu cuiva, fă acest lucru dar fără să ai aşteptări. Nu mai critica şi încetează să mai vrei să îi schimbi pe ceilalţi."

Durerea de genunchi înseamnă că eşti prea inflexibil, prea încăpăţânat. Adeseori este semn că orgoliul îţi domină gândurile. O persoană prea autoritară care refuză să fie flexibilă în opinii, se teme de ceea ce ar putea crede ceilalţi despre ea. Ţine la ideile ei cu multă încăpăţânare. Dacă te doare genunchiul primeşti un semnal să fii mai flexibil, să nu îţi mai fie frică de „ce spun ceilalţi" şi să fii deschis faţă de părerile celorlalţi. Există cineva în viaţa ta, care ai vrea să aibă aceeaşi opinie ca şi tine? Corpul tău îţi spune că această atitudine nu îţi este benefică şi că acţionezi împotriva iubirii.

Şi gura vorbeşte. Orice afecţiune în zona bucală semnifică faptul că ai păreri prea fixe. Spiritul tău este prea închis. Refuzi să recunoşti un mesaj în opiniile celorlalţi. Dacă ai dureri de dinţi, este momentul să iei o hotărâre. Când amâni prea mult să iei o decizie, înseamnă că rezultatele acelei hotărâri te sperie. Corpul tău îţi spune: „Nu-ţi fie frică. Oricare ar fi alegerea ta, va fi doar a ta. Eşti în stare să faci faţă consecinţelor. Poţi să faci să apară evenimente care te pot ajuta. „ Dacă este vorba de o afecţiune a gingiilor, va trebui să întăreşti acea decizie. Ţi se spune: „Nu-ţi fie frică. Ai luat o hotărâre, acum acţionează în consecinţă".

Dacă ai impresia că îţi lipseşte sprijinul în viaţă şi te deranjează acest lucru, corpul tău te va avertiza printr-o durere de spate. Coloana vertebrală este cea care îţi susţine corpul. Fără îndoială eşti o persoană care este în stare să ia toată răspunderea pentru fiecare ceilalţi în spatele lui şi care se simte responsabilă pentru fericirea sau nefericirea celorlalţi. Însă această responsabilitate este atât de grea încât vei avea nevoie de un sprijin suplimentar. Exact ceea ce tu nu obţii. Superconştiinţa ta îţi trimite următorul mesaj: „Nu mai crede că eşti responsabil de fericirea sau de

nefericirea celorlalţi. Dacă vrei să ajuţi pe cineva, fă asta, dar de bunăvoie, din dragoste şi nu pentru că te simţi obligat să faci asta. Tu eşti singurul care îţi susţii decizia." Dacă faptul de a-ţi lua responsabilităţi te ajută să te realizezi, vei fi apt să faci acest lucru, fie că este vorba despre profesie, fie de alte domenii ale vieţii tale. În acest caz, nu ai nevoie de niciun sprijin. Dacă nu ai putea face acest lucru, nu ţi-ai propune niciodată să faci aşa ceva.

Când cineva nu se simte destul de sprijinit, este „nesusţinută" adică ar vrea ca toată lumea să o sprijine, dar când ceilalţi se oferă să o ajute, nu îi convine niciodată. Eventual, cei apropiaţi se descurajează şi nu mai vor deloc să o ajute.

Dacă simţi o durere în partea superioară a spatelui, partea ta afectivă este afectată, iar dacă este vorba despre partea inferioară, este vorba despre latura materială şi financiară.

Dacă ai febră, aceasta este adeseori semnul unei furii interioare gata să explodeze. Singura modalitate de a o face să iasă este un acces de febră. Prea multe dorinţe închise, izbucnesc dintr-o dată. Corpul tău vrea să te facă să înţelegi că „trebuie să spui ceea ce ai de spus şi asta, pe măsură ce apar diverse situaţii. Nu mai păstra totul în tine. Furia nu îţi face deloc bine. Te pedepseşi tu însuţi."

Când ai probleme la braţe, înseamnă că nu eşti conştient de utilitatea şi de valoarea ta. adeseori îţi imaginezi că ceilalţi nu te apreciază. Crezi că valoara ta este mai mică decât a celorlalţi. Corpul tău vrea să îţi transmită un mesaj: „Priveşte cât de util eşti, aşa cum eşti acum. Ceilalţi chiar au nevoie de tine. Eşti apreciat." Această manifestare poate fi de asemenea legată de faptul că există o situaţie benefică în viaţa ta, pe care nu îndrăzneşti să o fructifici. Poate astfel îţi ţii ocupate braţele şi mâinile, care nu te mai mulţumesc. Ai prefera să faci altceva. Iar acest lucru este valabil mai ales în ceea ce priveşte munca ta. oare faci într-adevăr profesia care corespunde aspiraţiilor tale? Observă când apare afecţiunea, durerea. Mesajul transmis este: „Haide, acţionează conform dorinţelor tale interioare, să nu îţi mai fie teamă".

Ai nevoie de picioarele tale pentru a te deplasa unde vrei, pentru a avansa. O problemă sau o durere de picior înseamnă că nu mai poţi înainta, îţi este frică de viitor. Supraconştiinţa ta te atenţionează că nu ai motive de îngrijorare. Eşti în stare să îndeplineşti ceea ce vrei. Haide, îndrăzneşte. Poţi să faci să se întâmple ce vrei în momentul în care ai nevoie. Dacă vrei să îţi schimbi serviciul şi îţi este teamă pentru siguranţa ta financiară, durerea ta de picior îţi atrage atenţia că este momentul favorabil pentru a lua o decizie şi nu ai de ce să te temi.

Majoritatea oamenilor pun durerile de gât pe seama frigului sau a suprasolicitării corzilor vocale. Gâtul este calea prin care ne exprimăm. Supraconştiinţa ta te sfătuieşte să te exprimi faţă de cineva. Îţi este frică să faci acest lucru. Îţi ascunzi furia. Ai fost atât de surprins încât nu ai spus nimic, ai înghiţit totul, nu ai reuşit să vezi dragostea din fiecare vorbă spusă. Adeseori nu suntem conştienţi de faptul că unele cuvinte ne rănesc. Ne place mai mult să credem că suntem indiferenţi. Astfel este mai puţin ameninţător, însă, sufletul tău ştie acest lucru. Iar acest comportament se transformă într-o durere de gât. Gestul pe care îl poţi face este să să te exprimi faţă de persoana în cauză şi să-i împărtăşeşti ceea ce ai trăit în momentul în care cuvintele ei te-au rănit.

În cazul unei laringite nu îţi este frică doar să te exprimi, ci şi să îţi afirmi opinia. Cu siguranţă ai refulat o replică când te aflai în faţa unei autorităţi. Pentru a evita reacţia acesteia, ai preferat să taci. Nu te lăsa impresionat. Exprimă-ţi părerea. Interlocutorul tău va fi surprins de interesul pe care îl arăţi şi de sinceritatea părerilor tale. Dacă laringita ta ascunde furie şi ranchiună, va trebui să te eliberezi de ele şi să le exprimi faţă de persoana în cauză. Te sfătuiesc să îi spui aşa: „Acum îmi este teamă de reacţia ta. mi-e frică să nu te rănească ceea ce îţi spun, însă trebuie să îţi vorbesc. O fac pentru mine. Am nevoie să îmi exprim părerea". Dacă nu îţi spui opinia, vei acumula furie şi ranchiuna foarte multă. În plus, ştii că nu este bine pentru tine. dacă laringita persistă, înseamnă că nu ţi-ai ascultat corpul.

Incontinenţa urinară, în cazul copiilor (faptul că fac pipi în pat) înseamnă că aceştia simt o frică mare faţă de unul dintre părinţii lor. poate fi vorba despre tată, mamă sau o altă persoană care reprezintă autoritatea. Frica nu este neapărat de natură fizică. Copilul îl iubeşte atât de mult pe acel părinte încât îi este frică să nu îl dezamăgească. Nu îndrăzneşte niciodată să acţioneze contra dorinţelor acestuia. Nu este o atitudine benefică pentru el. Se privează de ceea ce este bun pentru el şi nu este el însuşi. Este foarte important să recunoaştem acest fenomen şi să încercăm să tăiem cordonul cu părintele în cauză. Dacă ai un copil care are această problemă, explică-i că nu este obligat să-i facă pe plac nimănui: nici mamei, nici tatălui său. Sunt experienţele lui şi orice ar face, nu are de ce să-i fie teamă că va dezamăgi pe cineva. Încurajează-l în loc să-l cerţi. Se va simţi mult mai împlinit.

O persoană care tuşeşte foarte des, are tuse cronică, este o fiinţă sufocată de viaţă. Are o mare nervozitate. Se simte opresat de o anumită situaţie. O tuse trecătoare însă este semn de plictiseală sau de critici. Tusea apare în momentul în care acea persoană se plictiseşte sau se autocritică sau critică pe cineva, în sinea ei. Corpul acelei persoane încearcă să îi spună: „Încearcă să nu te mai plictiseşti sau să critici. Caută să afli mesajul transmis sau să accepţi ceea ce se întâmplă în prezent."

Intestinele reprezintă locul în care se asimilează alimentele pentru a le transforma în elemente nutritive. Parcursul ideilor urmează acelaşi proces. Când cineva suferă de constipaţie, înseamnă că se agaţă prea mult de ideile vechi. Nu face loc pentru cele noi. Poate fi un semn de meschinărie sau a cuiva care păstrează lucrurile, bunurile materiale. Supraconştiinţa sa îi spune că a venit momentul să renunţe la ele, să se relaxeze şi să uite de lucrurile din trecut.

A avea diaree înseamnă exact contrariul. Laşi ideile să treacă prea repede, refuzi să accepţi ideile nou venite. Îţi este frică de ceea ce aduc cu ele. Ai vrea ca totul să se desfăşoare mai repede. Ai vrea ca totul să fie deja făcut, trăit. Diareea indică de asemenea respingerea, adică a te respinge pe tine însuţi sau a-ţi fi teamă să nu fii respins de

ceilalţi. Corpul transmite mesajul că este inutil să-ţi fie frică. Fricile tale sunt rezultatul imaginaţiei tale. Există frici care uneori pot fi benefice. De exemplu: vrei să treci strada şi apare un camion. Este bine să îţi fie frică: acest lucru te ajută să te opreşti şi să dai înapoi, pentru a nu fi lovit. Primeşti semnale ale corpului doar atunci când este vorba despre o teamă care nu este benefică. Problemele la rinichi îi afectează pe oamenii care critică şi care sunt adeseori dezamăgiţi şi frustraţi. Cred că nimic nu le reuşeşte. Îşi plâng de milă. Nu au gânduri benefice pentru ei: acesta este mesajul transmis de supraconştiinţă. Iar cum ei sunt cei care provoacă tot ceea ce li se întâmplă, trebuie să înveţe să fie responsabili.

Durerile de sâni sunt datorate unei atitudini autoritare, prea tranşante faţă de cineva. Nu este un lucru benefic pentru nimeni.

O afecţiune a ochilor înseamnă că laşi să te deranjeze ceea ce vezi în jurul tău. Corpul tău îţi spune că nu este treaba ta să te amesteci. Dacă situaţia te priveşte pe tine şi îţi afectează spaţiul privat, ia măsurile necesare pentru a schimba situaţia. Acelaşi fenomen se produce şi în cazul urechilor. Te laşi deranjat de ceea ce auzi. La fel şi în cazul nasului, care îţi spune că te laşi deranjat de ceva sau cineva pe care nu îl poţi mirosi. Sunt semnale ale corpului tău. Aceste semnale îţi demonstrează că nu îţi este bine aşa cum eşti acum. Nu este bine să te laşi deranjat şi dacă ar fi bine, nu ai primi aceste mesaje.

Un accident reprezintă faptul că simţi o culpabilitate.

De exemplu: îţi rupi o mână, e un accident întâmplător o să-mi spui! Te doare, bineînţeles, însă faptul de a fi provocat acest accident denotă prezenţa unei culpabilităţi. Fiinţa umană are acest refelx de a se dezvinovăţi prin pedeapsă! De exemplu: cureţi cartofi şi îţi dai seama dintr-o dată: „iar am uitat ceva, sunt idiot". Şi eşti atât de supărat pe tine încât te tai la deget! Imediat ce simţi o culpabilitate, corpul tău îţi semnalizează acest lucru printr-un incident sau un accident.

Accidentul este un avertisment în plus pentru a te ajuta să conştientizezi că este inutil să te simţi vinovat. Îţi

petreci viaţa simţindu-te vinovat pentru unele lucruri, deşi nu eşti vinovat. Fă bilanţul accidentelor şi vei înţelege.

Ceea ce ai citit în acest capitol este o scurtă desciere a metafizicii, ceea ce există dincolo de partea fizică. Imediat ce apare o afecţiune sau o boală, vei avea toate şansele de partea ta dacă vei fi atent nu doar la cauza fizică, ci şi la cea metafizică.

În cartea mea *Corpul tău îţi spune: „Iubeşte-te!"* vei putea citi descrierea completă a bolilor şi afecţiunilor cunoscute. Pentru a încheia acest capitol, aşează-te şi fă o listă cu toate bolile şi afecţiunile de care suferi. Apoi mulţumeşte-i conştiinţei tale interioare pentru mesajele trimise şu cere-i supraconştiinţei tale să îţi explice semnificaţia acestora.

După cum vezi, fiecare boală, afecţiune sau accident este doar un simplu avertisment. Boala sau afecţiunea încetează imediat ce ai înţeles mesajul transmis. Iar acest lucru nu necesită mai multă energie decât a fost nevoie pentru declanşarea bolii. Erau doar energii prost utilizate. O dată ce boala (sau afecţiunea) a dispărut vei observa toată energia suplimentară de care dispui. Se consumă multă energie pentru a fi bolnav... O boală care se permanentizează înseamnă că vrei să ai putere asupra cuiva, prin acea boală. Dacă este cazul tău, observă asupra cui vrei să exerciţi acea putere. Nu este deloc înţelept să vrei să deţii puterea asupra cuiva, prin intermediul unei boli. Adevărata putere este cea a iubirii!

Înainte de a trece la capitolul următor, ocupă-te măcar de una dintre afecţiunile tale. Alege-o pe cea mai măruntă dacă trebuie, găseşte-i semnificaţia şi fă-o să dispară. Astfel, vei crede mai mult în ce am spus. Afirmă următorul lucru. Repetă des afirmaţia până când vei trece apoi la următorul capitol:

AM TOT MAI MULTĂ ÎNCREDERE ÎN CORPUL MEU, CEL CARE ÎMI ARATĂ CALEA IAR ÎN SCHIMB ACESTA NU SE MAI REVOLTĂ ŞI NU MAI REACŢIONEAZĂ, MĂ AJUTĂ SĂ-MI REGĂSESC LINIŞTEA, SĂNĂTATEA, IUBIREA ŞI ARMONIA.

Capitolul 10

ÎŢI HRĂNEŞTI CORPUL FIZIC DUPĂ CUM ÎŢI TRĂIEŞTI VIAŢA

Corpul fizic este cel mai minunat mecanism care există pe pământ. Nicio fiinţă umană nu a reuşit încă să construiască sau să conceapă o replică pentru această minune. Teoretic, s-a stabilit că, dacă am încerca să construim un calculator cu aceleaşi funcţii ca cele ale creierului uman, acest calculator ar avea dimensiunea pământului. În prezent, fiinţa umană foloseşte între 5% şi 10 % din facultăţile creierului său, o foarte mică părticică din corpul său fizic. Însă din momentul naşterii, corpul ştie cum să fie un corp. Nu e nevoie să fie învăţat cum să doarmă, să îi fie sete, să plângă, să strănute, să transpire, să-i fie cald, să-i fie frig, să elimine mâncarea, să digere, să saliveze, să vomeze, să înghită, să râdă, să se mişte, să sângereze, să se cicatrizeze etc. Ştie deja toate acestea, în mod instinctual. De asemenea, îşi cunoaşte adevăratele nevoi: somnul, hrana, elementele nutritive. Pur şi simplu uităm să îi acordăm încredere cu privire la acest lucru.

Mama are încredere în bebeluşul nou-născut. Aşteaptă ca el să ceară biberonul, ştie cum plânge, îi veghează somnul. Cu toate acestea, imediat ce-i apare primul dinte, ea decide frecvenţa meselor pentru el: ***nu mai puţine de trei ori pe zi.***

Astfel, după câteva luni de viaţă, copilului nu i se mai permite să aibă încredere în corpul lui fizic. Deşi îşi cunoaşte foarte bine adevăratele nevoi. Chiar dacă nu îşi foloseşte raţiunea, între 0 şi 7 ani, copilul acumulează tot cea ce este învăţat. Învaţă să îşi hrănească corpul în funcţie de decizia părinţilor lui. nemaiavând încredere în el, este împiedicat să descopere ceea ce are cu adevărat nevoie, în momentul în care are nevoie de acel lucru. Devenit adult, acest copil nu va şti să-şi recunoască adevăratele nevoi ale corpului său. De aceea este necesar să constatăm acum

faptul că felul în care ne alimentăm corespunde felului în care trăim.

Cum te hrăneşti? Într-un mod apropiat de rutină, adică iei mesele la ore fixe? Te hrăneşti fără să te întrebi prea multe, deoarece eşti convins că aşa trebuie făcut acest lucru? Înseamnă că acţionezi la fel şi în viaţă. În multe situaţii, nu tu eşi cel care conduce. Faci o mulţime de lucruri deoarece crezi că aşa trebuie să le faci. Ignori însă de ce crezi că trebuie să fie aşa. Referitor la acest subiect, îmi place să spun povestea unei tinere femei care tăia tot timpul cele două capete ale bucăţii de carne înainte de a le pune la cuptor. Soţul ei, curios, a întrebat-o de ce face acest lucru, iar ea i-a răspuns:

„Nu ştiu, mama gătea aşa carnea la cuptor." Curios, tânărul a întrebat-o într-o zi pe soacra lui care era motivul pentru care tăia mereu cele două capete ale cărnii. Soaca i-a răspuns: „ Nu ştiu, mama mea făcea la fel." În timpul unei întâlniri cu toată familia, tânărul profită pentru a o întreba acelaşi lucru pe bunica soţiei lui. Aceasta i-a răspuns: „ Ştii dragul meu, când eram eu tânără, familia mea eara foarte săracă. Nu aveam decât un ceaun care era mult prea mic pentru a pune un jambon în el, la cuptor, aşa că tăiam cele două capete ale bucăţii de carne." Povestea aceasta ilustrează foarte bine tot ceea ce putem face în viaţă, fără să ştim exact de ce facem acel lucru. Din obişnuinţă, repetăm aceleaşi lucruri. Tu acorzi multă importanţă principiilor şi tradiţiilor? Dacă da, verifică modul în care te hrăneşti. Probabil mănânci tot timpul la ore fixe. Mănânci din principiu doarece crezi că trebuie să mănânci. Îţi e teamă că ţi-ar fi foame dacă nu ai mânca. Dacă trebuie să te abţii pentru o seară şi îţi impui să mănânci înainte de a pleca, pentru a nu-ţi fi foame mai târziu, înseamnă că acţionezi la fel şi în viaţă. Acţionezi de frică să nu se întâmple ceva. Acţionezi din teamă de ce ar putea spune sau crede ceilalţi despre tine. nu eşti tu însuţi. La fel ca şi în cazul alimentaţiei, decizi dinainte ceea ce trebuie să faci.

Corpul tău ştie foarte bine când îi este foame. Este capabil să stea zile în şir fără mâncare, fără ca tu să te îmbolnăveşti. Dacă simţi foamea cu două-trei ore înainte de

a putea mânca, vorbeşte-i astfel corpului tău: „Aşteaptă, dragul meu, nu mai durează mult. O să îţi dau de mâncare mai târziu". Nu te nelinişti că vei mânca prea mult. Când îi dai corpului tău ceea ce are el nevoie, atunci când are nevoie, acesta ştie când să se oprească. Dacă descoperi că eşti o persoană cu multe obiceiuri alimentare, vei descoperi de asemenea că întrebările de genul „ce vor crede ceilalţi?" , „ce vor spune ceilalţi?", „ ce vor face?" sunt foarte importante pentru tine. şi atunci, în loc să gândeşti, să acţionezi, să te îmbraci în felul tău, după cum consideri tu, chiar dacă acest fel nu este cel „obişnuit", îţi însuşeşti adeseori reacţiile celorlalţi şi nu eşti tu însuţi. Toate aceste mici detalii te fac să fii nemulţumit... Nu mai căuta cauza: învaţă să-ţi cunoşti adevăratele nevoi.

Faptul de a te hrăni din obişnuiţă îţi va dezvălui de asemenea faptul că noţiunile de „bine şi rău" te influenţează foarte mult. Cu siguranţă eşti prea categoric. Decizi faptul că cutare lucru este bun sau rău, când de fapt, în realitate, nu există nici bine, nici rău în viaţă. Ceea ce este „bine" pentru cineva, poate face „rău" altcuiva. Dn acest motiv te sfătuiesc să foloseşti cuvintele „benefic" şi „care nu este benefic" în loc de „bine" şi „rău". Observă ceea ce este benefic şi ceea ce nu este benefic pentru tine. ***Ceea ce trăiesc ceilalţi le aparţine lor.*** Vor învăţa ei înşişi. Chiar dacă felul lor de a fi sau de a acţiona corespunde noţiunii tale de „rău", acest fel de a fi, îi poate ajuta să acumuleze ceva extraordinar.

Te poţi hrăni şi acţiona din obişnuinţă. Acest lucru ţine de dimensiunea mentală. Însă poţi de asemenea să descoperi că te situezi mai mult în dimensiunea emoţională observând felul tău de a te hrăni.

Când erai copil mic, mâcai şi beai din emoţie, deoarece, adeseori, hrana era un lucru care compensa ceva. Observă ce atitudine ai astăzi... Când unui copil îi este rău, se răneşte, i se dă o bomboană sau un biscuite pentru a-l consola. Când are nevoie de atenţie, i se dî ceva de mâncare. Dacă este prost dispus, nervos sau se ceartă cu un coleg, este manipulat tot cu mâncare, când i se spune: „dacă eşti cuminte, dacă eşti drăguţ, te duc la restaurant şi o să-ţi iau

un corn cu cremă şi îngheţată, ca premiu." Sau, din contră, este pedepsit, nu mai primeşte desert la masă sau este privat de dulciurile lui. majoritatea mamelor acţionează aşa iar aceste obiceiuri ajung să fie foarte importante în viaţa copiilor lor, iar apoi în viaţa lor de adulţi. Ceea ce te-a influenţat foarte mult între 0 şi 7 ani va avea un efect important asupra dimensiunii tale mentale, fizice şi emoţionale, din viaţa ta actuală. Reacţiile tale de până la 7 ani sunt referinţe pentru a găsi cauza a ceea ce trăieşti în prezent.

Ce faci în viaţa ta actuală? Mănânci şi bei din cauza emoţiilor, pentru a-ţi petrece timpul, pentru a te consola sau recompensa? Dacă este aşa, îţi laşi dimensiunea emoţională să îţi controleze viaţa, în timp ce tu singur ar trebui să deţii controlul. Într-un capitol următor, voi explica cum poţi să ajungi să îţi controlezi emoţiile.

Dacă mănânci sau bei după cum îţi este poftă, dimensiunea ta fizică va acţiona mult asupra ta. ce înseamnă să mănânci după poftă? Înseamnă să doreşti ceva pentru a-ţi satisface simţurile. De exemplu: nu îţi este deloc foame dar trecând pe lângă o cofetărie, vezi o varietate de îngheţate. Ţi se par foarte îmbietoare. Şi, deoarece nu te poţi abţine, te hotărăşti să iei o îngheţată, deşi cu câteva minute înainte, nic măcar nu te gândeai la ea. Simplul fapt că ai văzut îngheţata, ţi-a creat pofta de a mânca. Când unul dintre simţuri îţi creează pofta de mâncare sau de a bea ceva la care nu te-ai fi gândit înainte de a-l vedea, de a-l simţi, de a auzi vorbindu-se despre el, de a-l gusta, de a-l atinge, atunci simţurile tale conduc în acel moment sau în alte situaţii din viaţa ta. un alt exemplu: te duci la cinema, după o masă copioasă şi eşti cu adevărat sătul. Cu toate acestea, mirosul de „pop-corn" îţi gâdilă simţurile şi îţi cumperi imediat. Asta înseamnă să mănânci după poftă. Din constră, dacă eşti la serviciu şi e ora 11 dimineaţa şi ai poftă de ceva bun de la patiserie şi îţi cumperi acel lucru în pauza de prânz, nu este vorba de poftă. Dorinţa de a mânca nu s-a născut prin simţurile tale. Ţi-ai dorit acel lucru înainte de a-l vedea, de a-l mirosi sau de a auzi vorbindu-se despre el. Te-ai gândit la el înainte ca simţurile tale să te

determine să alegi. Cu toate acestea, verifică dacă îţi este cu adevărat foame, iar dacă răspunsul este nu, dorinţa de a mânca un produs de patiserie este provocată de o emoţie.

Există multe alte lucruri pe care le poţi face ghidat de poftă. Poţi să acumulezi ceva, să dormi sau să faci dragoste din poftă. Observă-te puţin. Care sunt lucrurile pe care le faci condus de poftă? Ai dificultăţi în a-ţi stăpâni simţurile? Dacă da, dimensiunea fizică nu este controlată, nu este în armonie în cazul tău. Când îţi dai seama că acţionezi des mânat de poftă, primeşti un mesaj de la supraconştiinţa ta. Aceasta spune că unul sau mai multe dintre simţurile tale nu sunt satisfăcute pe plan psihologic. Poate fi vorba despre vedere, auz, miros, gust sau simţul tactil.

Vederea : eşti deranjat de ceea ce vezi în prezent. Corpul tău îţi spune: „Ceea ce te deranjează din ceea ce vezi, nu te priveşte pe tine. nu este problema ta" sau „Fă ceva legat de acest lucru, în loc să te laşi în continuare deranjat de el."

Auzul: te laşi deranjat de ceea e auzi acasă sau în altă parte. A sosit momentul să fii atent.

Mirosul : există ceva sau cineva pe care nu îl poţi mirosi? Vecina, patronul sau mobila ta din sufragerie?

Simţul tactil: viaţa ta afectivă te mulţumeşte? Dacă nu ai parte de destulă afecţiune, cine a uitat să o semene? Dacă vrei să culegi afecţiune, seamăn-o mai întâi! Semnele de afecţiune sunt simple şi numeroase: o privire, o carte, o floare, un cuvânt de dragoste, un gest plin de afecţiune. Poţi să te răsfeţi tu însuţi cu afecţiune! Nu te uita! Începe prin a o semăna în jurul tău şi vei începe să o primeşti.

Gustul: dacă mănânci ghidat de poftă, pentru a-ţi satisface gustul, viaţa ta sexuală este nesatisfăcută. Tu îi poţi aduce schimbările necesare. De fiecare dată când unul dintre simţurile tale nu este satisfăcut, iar acest lucru te priveşte personal, trebuie să acţionezi. Dacă acest lucru se adresează altcuiva, pe care ai vrea să îl schimbi pentru ca tu să fii mai fericit, corpul tău îţi spune să îţi vezi de problemele tale şi să nu te amesteci în viaţa celuilalt, să-l laşi să o trăiască aşa cum vrea el. Este foarte periculos să laşi să depindă fericirea ta de altcineva!

Oricare ar fi dimensiunea care te controlează cel mai mult, trebuie să o stăpâneşti. Dacă este vorba despre dimensiunea mentală, pune-ţi mai multe întrebări. Cu siguranţă faci lucrurile din obişnuinţă. Ar fi deci important să te opreşti înainte de a vorbi sau de a acţiona. Întreabă-te aşa: „oare într-adevăr vreau să fac acest lucru? O să fiu mai feirict aşa? Am cu adevărat nevoie de asta?" Acordă-ţi câteva momente pentru a te întreba toate astea.

Dacă este vorba despre dimensiunea emoţională, învaţă să îţi exprimi emoţiile (vom mai vorbi mai târziu despre acest lucru).

Dacă este vorba despre dimensiunea fizică, întreabă-te: „care dintre simţurile mele nu este satisfăcut?" Observă-le pe toate şi identifică ce anume nu este satisfăcut. Poate fi ceea ce vezi, ceea ce auzi, ceea ce miroşi, viaţa ta afectivă sau viaţa ta sexuală. Obersvă profund în interiorul tău şi vei găsi răspunsul.

Urmând această metodă vei descoperi multe lucruri despre tine însuţi. Vei vedea că vei trece de la o dimensiune la alta, dar întotdeauna există o dimensiune mai puţin armonioasă sau deficitară. Eventual, vei constata că impulsurile tale alimentare sunt provocate de foame. Atunci vei ştii că s-au produs nişte schimbări interioare. Chiar şi gusturile tale se vor transforma pe măsură ce îţi vei schimba modul de gândire. Corpul tău este atât de minunat încât ştie exact de ce are nevoie şi când trebuie să îşi manifeste această nevoie. Corpul este format din cinci elemente esenţiale: şase elemente nutritive. Este compus din apă, proteine, vitamine, glucide (zaharuri şi hidraţi de carbon), lipide (grăsimi esenţiale) şi minerale. Astfel, de fiecare dată când corpul este lipsit de unul sau mai multe dintre aceste elemente esenţiale, îi trimite creierului tău un mesaj pentru a-i semnala acest lucru. Atunci creierul îţi comandă pofta de a mânca ceva care să acopere acea lipsă.

Aşadar, nu ai de ce să îţi faci griji cu privire la alegerea mâncării şi la momentul potrivit pentru a o consuma. Dacă ai încredere în corpul tău,vei şti exact când îţi este foame cu adevărat şi de ce ai nevoie. Este inutil să îţi hrăneşti corpul, în cazul în care i-ar fi foame, dacă pentru moment nu îi

lipseşte nimic. Oricare ar fi carenţa (fie, calciu, proteine, grăsimi sau glucide) corpul tău este responsabil pentru a te face să mănânci ceea ce îi lipseşte. Creierul tău, acest mare calculator, a înregistrat tot ceea ce a gustat din copilărie şi ştie exact ce conţine fiecare aliment. Imediat ce corpul tău are nevoie de ceva, îi transmite mesajul creierului.

Nu ai de luat nicio decizie pentru corpul tău. Corpului îi revine responsabilitatea de a avertiza creierul despre nevoile sale. O persoană care ţine regim îi dictează corpului său ce să mănânce şi când. Acţionând astfel înseamnă să fii împotriva legilor naturale. Urmând un regim, îi transmiţi corpului tău un mesaj de genul acesta: „Începând de astăzi, eu aleg de ce ai tu nevoie, la ora stabilită şi cu frecvenţa stabilită." Este mult mai simplu însă să ai încredere în acest bun prieten al tău. Unii oameni nu iau decât o singură masă pe zi. Alţii nu au nevoie de masa de prânz. Mulţi preferă să ia micul dejun şi prânzul, fără să mai ia cina. Alţii au nevoie de cinci mese uşoare pe zi sau mănâncă în cantităţi mici, în funcţie de foame. Tu poţi să descoperi ce îţi convine cel mai bine. Fiecare persoană este unică. Ceea ce se dovedeşte a fi benefic pentru cineva nu este neapărat bun şi pentru altcineva. Corpul tău poate asimila calciu sau poate respinge o parte din el. Poate să aibă o dificultate în a elimina colesterolul. Sunt doar două exemple pentru a-ţi arăta că nu eşti conştient de toate funcţiile corpului tău. Încă nu ai atins un nivel de conştiinţă destul de ridicat pentru a realiza tot ceea ce s-a petrecut în interiorul tău. Nu ai de ce să îi dai directive corpului tău, cu privire la digestie, de exemplu. Nu trebuie să îi spui cum să coboare hrana din stomac în intestine, nici cum să acţioneze cu ficatul sau pancreasul.. Această sarcină îi revine supraconştiinţei tale. Corpul veghează asupra digestiei, a asimilării şi a eliminării hranei. Singura ta responsabilitate este să îţi ajuţi corpul prin tot ceea ce poţi face în mod conştient. Tu eşti singur responsabil pentru corpul tău. Pe măsură ce se va întări starea ta de conştiinţă, îţi va fi mult mai uşor să recunoşti mesajele şi să reacţionezi în consecinţă. Îndeplineşte-ţi rolul, iar corpul şi-l va îndeplini pe al lui. astfel, energia va fi distribuită în mod egal. Armonia îţi va păstra sănătatea.

Mulţi oameni folosesc în alimentaţia lor obişnuită anumite ingrediente necunoscute printre elementele nutritive de care are nevoie corpul lor. acestea se numesc otrăvurile corpului. Consumă energia corpului în loc să îl încarce cu energie. Printre aceste otrăvuri se numără alcoolul, zahărul alb (şi tot ceea ce este rafinat, precum făina albă, orezul alb şi pâinea albă), cafeina, sarea, tutunul, grăsimile neesenţiale şi toate produsele chimice precum medicamentele şi substanţele chimice folosite pentru conservarea sau colorarea alimentelor. Cum însă această carte nu a fost concepută pentru a da sfaturi despre importanţa valorii nutritive a alimentaţiei în general, îţi sugerez, dacă te interesează acest subiect, să citeşti cărţi referitoare la acestă temă. Vei găsi mai multe sfaturi acolo.

Cum te hrăneşti tu? Îi oferi corpului tău ingredientele conţinute în cele şase elemente nutritive? Dacă da, înseamnă că îţi iubeşti corpul fizic. Poate că, la nivel mental şi emoţional, mai este de lucru pentru echilibru, dar măcar aspectul fizic al corpului tău este respectat. Este un pas în direcţia cea bună! Unele persoane vegetariene, prin statutul lor, cred că şi-au pus ordine în viaţă şi sunt convinse că au atins liniştea şi armonia dorite... însă alimentaţia nu este decât o dimensiune a fiinţei umane. Să ai o alimentaţie bună este deja un pas. Ajutorul adus astfel va menţine celulele sănătoase. Te ajută de asemenea să fii mai deschis şi să vrei să îţi îmbunătăţeşi dimensiunea emoţională şi cea mentală. Tot ceea ce am menţionat de la începutul cărţii, afectează celulele. O masă care conţine hamburger şi cartofi prăjiţi, sare şi castraveţi muraţi devine o sarcină prea grea pentru corpul tău. Digestia va fi dificilă, deoarece nu i-ai dat corpului decât „otravă". Faptul de a-l face să asimileze băuturi, lichior dulce, alimente cu un conţinut mare de zahăr şi chimicale este un semnal că există ceva în tine ce nu îţi place deloc. Nu îţi respecţi corpul, dându-i atât de mult de lucru. Să nu fi surprins dacă corpul tău se revoltă în loc să răspundă cererilor tale. Şi el este capabil să se revolte: „Ce faci tu pentru mine? De ce eu trebuie să fac tot timpul ceva pentru tine?" În timp ce, conştientizând ceea ce eşti în măsură să faci, poţi să te ajuţi şi să îţi ajuţi corpul.

Dacă mănânci prea mult zahăr, lipseşte dulceaţa din viaţa ta: nu îţi permiţi unele lucruri care te fac să te bucuri! Dacă mănânci prea sărat, eşti tentat să te critici. Prea picant, înseamnă că viaţa ta nu este destul de condimentată, îi lipseşte elemetul picant. Bei prea multă cafea, lipseşte un element stimulant în viaţa ta!

Înainte de a trece la capitolul următor, te sfătuiesc să aştepţi o săptămână. Reciteşte atent întreg capitolul şi notează tot ceea ce mănânci şi bei în cursul săptămânii. Observă tot timpul dacă îţi este cu adevărat foame sau sete şi dacă ai nevoie de asta. Toate acestea, pentru a ajunge să te cunoşti mai bine. La sfârşitul zilei, notează tot şi menţionează dacă ai acţionat de foame, din emoţie, din obişnuinţă sau de poftă. Nu îţi impune un regim, nu este cazul, ci faci acest lucru doar pentru a observa. Acest lucru te va ajuta să vezi ce domină în viaţa ta, care parte sau domeniu din viaţa ta ar trebui să mai fie cizelate, fie că este vorba despre dimensiunea mentală, fie despre cea fizică sau emoţională. Este încă un mijloc pentru a te cunoaşte mai bine. În timpul unor cursuri din cadrul atelierului *Ascultă-ţi corpul*, participanţii au făcut acest test. I-a ajutat foarte mult, rezultatele confirmă acest lucru.

Aceasta este afirmaţia ta:

SUNT TOT MAI ATENT ŞI CONŞTIENT DE CEEA CE ÎMI MOTIVEAZĂ ALIMENTAŢIA ŞI AŞTEPT CA TRUPUL MEU SĂ ÎMI ÎMPĂRTĂŞEASCĂ NEVOILE LUI ÎN MOMENTUL ÎN CARE ÎI ESTE FOAME.

Capitolul 11

PROBLEMELE LEGATE DE GREUTATE

Când vorbim despre problemele legate de greutate acestea includ atât excesul de greutate cât şi subpoderablitatea. A fi foarte slab reprezintă faptul că viaţa ta materială nu este satisfăcătoare. Lipsa ta de greutate înseamnă că trăieşti anumită culpabilitate când admiri lucrurile materiale sau când simţi nevoia de a îţi face pe plac pe plan material. Acest lucru poate însemna de asemenea faptul că trăieşti o mare nelinişte cu privire la problemele lumii. Îţi faci griji pentru tot ceea ce se întâmplă în jurul tău, iar corpul tău, prin faptul că este foarte slab îţi arată acest lucru. Îţi transmite mesajul că acest fel de a fi nu corespunde cererii tale. Problemele celorlalţi nu trebuie să fie trăite decât de către ei. Nu te privesc pe tine. O a treia posibilitate este aceea că, probabil, dai mai mult decât primeşti. Trebuie să înveţi să primeşti mai mult în viaţă. Pe măsură ce îţi vei schimba felul de a fi, corpul tău îşi va regăsi greutatea ideală. Este important să te laşi purtat în ritmul corpului tău. Ascultă-l.

Problema opusă, cea de a avea o greutate prea mare sau de a te îngrăşa foarte uşor, poate avea mai multe semnificaţii. O persoană care urmează o dietă, prin acest gest refuză să-şi asume responsabilitatea pentru viaţa ei. Vrea să vindece efectul fără însă să caute sursa, cauza. Poate să reuşească să ţină un regim sau chiar mai multe, dar corpul ei se va revolta şi este posibil ca, toată greutatea pierdută să fie repusă la loc. Conform statisticilor, 98% din oamenii care pierd în greutate în urma unui regim, o pun la loc în întregime şi uneori chiar mai mult, în cursul unui an. Succesul temporar nu e decât o iluzie.

De fiecare dată când slăbeşti şi apoi te îngraşi la loc, mai pui câteva kilograme în plus. Este modul în care corpul tău se revoltă pentru ceea ce îl faci să suporte. Corpul tău, supraconştiinţa ta, este bunul tău prieten. Îţi vorbeşte prin acest mesaj. Dar tu, în loc să îi mulţumeşti, te revolţi, te

enervezi şi deteşti imaginea corpului tău. Faptul de a-l face să suporte un regim înseamnă a-l face ceva contrar a ceea ce ar trebui să facă. Încearcă mai degrabă să identifici cauza îngrăşării tale şi, treptat, mesajul va fi mai clar şi greutatea ta se va micşora în funcţie de viteza ideală pentru corpul tău. Mesajul poate varia de la o persoană la alta. În aceeaşi perioadă de timp unele persoane pot pierde de la cinci la cincisprezece kilograme, în timp ce alţii nu vor pierde decât două. Dar nu este important, mai întâi trebuie să descoperi cauza. Dacă au trecut mai mulţi ani până au luat zece kilograme, de ce să încerci să le pierzi în una sau două luni? Oferă-i corpului tău timp pentru a se adapta schimbărilor interioare. De această transformare va depinde rezultatul. Imediat ce îţi vei schimba felul de a gândi, restul va veni de la sine. Mesajele sunt diferite de la o persoană la alta, cauza este diferită pentru fiecare. Kilogramele în exces pot proveni din faptul că mănânci fie din obişnuinţă, fie din emoţie sau din poftă, aşa cum am precizat în capitolul anterior. Este normal ca o alimentaţie prea abundentă pentru nevoile corpului tău să se transforme în grăsime. Acestă manifestare nu este totuşi generală, pentru toţi oamenii, dar este un mod de a-ţi comunica un mesaj. Ai ceva de înţeles prin el. Dacă cunoşti o persoană care mănâncă prea mult fără să se îngraşe, metabolisul ei este foarte rapid: arde toate caloriile pe măsură ce mănâncă. Corpul lucrează tot timpul, iar sistemul digestiv este tot timpul activ. O astfel de persoană se uzează şi îmbătrâneşte prea repede. Fiecare are mesajul lui. Corpul, acest mare prieten al nostru, va avea mereu o modalitate de a ne vorbi, dacă facem ceva contrar nevoilor lui.

Prima soluţie ar fi să mâncăm atunci când ne este foame fizic şi să ne întrebăm unele lucruri. Ar putea fi suficient pentru a putea începe să pierzi kilogramele în plus. Nu foloseşte la nimic să ai aşteptări, supraconştiinţa ta te conduce. Nu rămâne decât să fii responsabil.

Un surplus de greutate poate de asemenea însemna expresia gândurilor acumulate. Acest lucru nu înseamnă doar să acumulezi doar lucruri. Poate înseamna să „acumulezi gânduri". Cineva care are multe astfel de

gânduri de acumulare, se teme să nu îi lipsească ceva. Vrea tot timpul să aibă mai mult. Sau poate fi o persoană căreia acum nu îi lipseşte nimic, dar care se teme că îi va lipsi într-o zi. Printre aceşti oameni, sunt cei care cumpără multe poliţe de asigurări. Poţi fi o persoană care acumulează una, două sau trei case sau care adună o mare cantitate de bunuri materiale. Dacă ar fi ceva benefic pentru tine, nu ai primi niciun mesaj. Din contră, dacă bunurile, asigurările şi banii te acaparează prea mult, este un semn că această formă de nesiguranţă nu este benefică pentru evoluţia ta. Poate ai vrea să ai multe lucruri, dar nu îţi acorzi dreptul să le ai. Te faci să crezi că lucrurile materiale sunt lipesite de importanţă în ochii tăi, dar în realitate, te bucuri de ceea ce îţi pot aduce banii. Acesta este mesajul tău: „Ai dreptul la toate lucrurile acestea frumoase. Materialitatea face parte din spiritualitate."

Excesul de greutate poate însemna şi neacceptarea de sine sau lipsa iubirii de sine. Atunci când cauţi iubirea celorlalţi, îţi este tot timpul teamă că vei fi respins, crezi că ceilalţi sunt mai iubţi decât tine şi că nu valorezi nimic. Respingerea există doar în mintea ta. vei primi la fel de multă dragoste câtă dăruieşti. Priveşte atent în jurul tău, eşti mult mai iubit decât crezi.

Surplusul de greutate poate fi provocat de frustrări sexuale, de exemplu, dacă nu îţi accepţi sexul. Sursa poate exista de la naştere, dacă părinţii tăi au vrut un copil de alt sex. Influenţa este suficient de mare pentru a ajunge să crezi că ei te iubesc mai puţin. Dacă ai fi fost de celălalt sex, crezi că viaţa ta ar fi fost mai uşoară? I-ai auzit vreodată pe părinţii tăi spunând că preferau un băiat în loc de fată sau invers? S-au plâns de viaţa lor de bărbat sau de femeie? Aceste frustrări sexuale au adeseori repercursiuni în cursul adolescenţei. Fie că e băiat, fie că este fată, adolescentul este intimidat de sexul opus. Amândoi trăiesc nesiguranţa faţă de o autoritate de sex opus. Aparenţa lor fizică este neglijată (spatele îndoit, exces de greutate) pentru a evita atracţia sexului opus. În acest caz, supraconştiinţa îţi spune să îţi accepţi sexul. Dacă ai ales să vii pe lume ca femeie sau ca bărbat, înseamnă că ai ceva de trăit la acest nivel. Dacă,

atunci când erai adolescent credeai că dacă ai fi fost de sex opus, ai fi fost mai fericit, nu este o decizie bună pentru tine. Suporţi acum consecinţele. Este foarte important acum să îţi accepţi sexul.

Excesul de greutate poate reprezenta şi o legătură ce trebuie tăiată. Influenţa poate proveni de la o persoană (tată, mamă, bunic etc) pe care nu o acceptai şi care avea un surplus de greutate. Ai alimentat frica de a-i semăna şi ai reuşit să semeni cu acea persoană. Surplusul tău de greutate îţi arată că trebuie să o accepţi pe acea persoană aşa cum este, fizic şi mental. Poţi de asemenea că vrei să fii ca cineva care a avut o mare influenţă asupra ta când erai tânăr, o persoană care era grasă. Dacă admiri calităţile acelei persoane, vei putea să le accepţi pentru tine, fără să accepţi şi aspectul ei fizic. Dacă ai probleme de obezitate, începând de la naştere, cauza poate fi legată de o viaţă anterioară. La fel ca şi în cazul cuiva care are un handicap din naştere, este vorba despre un handicap necesar evoluţiei ei. Trebuie să înveţi să te iubeşti şi să te accepţi aşa cum eşti. Vei avea de trăit astfel toată viaţa până în momentul în care vei înţelege că există un mesaj prin acest handicap fizic, mental sau emoţional. Şi atunci te poţi opri. Persoana care suferă de un handicap fizic poate produce un miracol şi se poate reabilita în totalitate. Acelaşi fenomen se aplică şi în cazul problemelor de greutate. O persoană nu este obligată să-şi trăiască toată viaţa după ceea ce se numeşte „karma" ei sau destinul provenit dintr-o viaţă anterioară. Tu singur poţi decide când să pui capăt acestui lucru. Mulţi oameni, foarte credincioşi, foarte spirituali pot experimenta o problemă de greutate, deoarece sufletul lor posedă o vagă amintire a dimensiunilor anterioare vieţii pe pământ şi i-ar plăcea să fie în altă parte decât pe pământ. Aceste persoane îşi pun de obicei întrebarea: „ce caut eu aici pe pământ?" adeseori se spune despre astfel de persoane că „sunt cu capul în nori". Se roagă des, deoarece au o natură pioasă. Se recunosc după acest gând: „Mi se pare că era mai plăcut să fii mort decât viu". Nu se gândesc neapărat la sinucidere, dar ştiu însă că există un loc mult mai frumos decât pământul. Greutatea suplimentară îi ajută astfel să rămână

ancoraţi pe pământ, pentru a rămâne aici. Mesajul transmis de supraconştiinţă este acesta: „Acceptă o dată pentru totdeauna faptul că eşti pe pământ. Ai ceva de îndeplinit aici. Ai nevoie să înveţi să te iubeşti şi să îi iubeşti pe ceilalţi. Dacă este cazul tău, acordă-ţi răgaz pentru a observa frumuseţea terestră, natura. Începe să te iubeşti şi să-i iubeşti pe cei din jurul tău. Mai există o altă posibilitate: aceea de a primi mai mult decât dai. Îţi e teamă să te laşi descoperit? Îţi este frică atunci când vine momentul să împărtăşeşti ceea ce ştii cu ceilalţi? Eşti genul de persoană care spune: „dacă vor şi ei să ştie, nu au decât să înveţe! Eu nu le voi spune nimic..." ? Care este motivul pentru a păstra totul în tine? Ţi-e teamă că nu vei fi acceptat şi iubit? Prea multă acumulare înseamnă că primeşti prea mult, faţă de cât dai tu. Şi corpul tău va fi tentat să cumuleze. Oricare ar fi semnificaţia, corpul are o mie şi una de moduri de a-ţi vorbi pentru ca tu să conştientizezi acţiunile, gândurile şi vorbele tale. Supraconştiinţa ta poate folosi mesaje, precum acneea de pe faţă, roşeaţa, bolile interne, vizibile sau nu cu ochiul liber. Există tot felul de modalităţi de a primi mesaje. Tu le captezi pe toate. Este important să te opreşti şi să vezi ce anume îţi îngreunează interiorul în loc să încerci să vindeci efectul, urmând un regim. Vei avea mai multe de câştigat, mergând direct la cauză. De exemplu: un om are o problemă mare. Pentru a uita e necazul lui, vrea să bea ceva. Se îmbată toată seara. A doua zi, când se trezeşte, problema e tot acolo şi pare chiar mai mare.

A urma un regim are acelaşi rezultat. Chiar dacă vindeci efectul temporar, cauza va fi mereu prezentă şi îţi va aduce o insatisfacţie interioară constantă. Atunci, de ce să nu mergi direct la cauză, chiar la sursa mesajului? Nu îţi fă griji de durata de care are nevoie corpul tău pentru a pierde în greutate. Lasă-l să-şi urmeze ritmul. Cel mai important este să înveţi să devii stăpân pe tine însuţi pentru a cunoaşte adevărata fericire.

Exerciţiul pe care îl ai de îndeplinit pentru acest capitol constă în primul rând în a uita cuvintele „regim" şi „a trişa". Nimeni nu trişează în viaţă. Dacă crezi că trişezi,

înseamnă că, în sinea ta eşti încă la regim. Acest mod de a acţiona nu îţi este benefic. Cere-i iertare corpului tău dacă i-ai dat ceva de care nu avea nevoie: „Iartă-mă. În prezent, am făcut un abuz. Ţi-am dat prea multă mâncare, nu te-am ascultat. Te rog să mă ierţi. O să mă ocup de asta. Vei vedea, o să reuşesc până la urmă. Ne vom înţelege foarte bine amândoi. Astfel, eviţi să te simţi vinovat. Culpabilitatea ne face să o luăm de la capăt. Acordă-ţi timp să te opreşti, fă o listă cu toate alimentele de care te privezi acum. Această listă ar trebui să conţină tot ce ai vrea să mănânci sau să bei, dar nu îndrăzneşti, de teamă să nu trişezi sau să te îngraşi. Există o parte din tine care este mereu la regim. Trebuie să accepţi ideea că poţi mânca ceea ce vrei, când vrei. Este corpul tău, ***nu ai de dat socoteală nimănui, doar ţie însuţi"***

Spune-ţi: „Da, pot mânca ceea ce vreau când vreau eu. Dar oare chiar am nevoie să mănânc? Sunt pregătit să plătesc preţul?" Apoi faci alegerea. Această metodă va fi mult mai eficientă decât să îţi spui: „Nu trebuie să fac asta... nu trebuie! Această afirmaţie ne obsedează şi ne face să acţionăm în sens opus a ceea ce vrem. Cel mai înţelept este să luăm hotărârea să uităm de cuvintele „regim" şi „ a trişa". Nu mai fac parte din vocabularul tău.

Repetă afirmaţia:

MĂ ACCEPT AŞA CUM SUNT ACUM.
MAREA MEA PUTERE INTERIOARĂ MĂ AJUTĂ
SĂ ÎMI MEŢIN GREUTATEA IDEALĂ.

Capitolul 12

SEXUALITATEA

Este întotdeauna delicat să vorbeşti despre sexualitate, oricât de surprinzător ar părea, puţini oameni în zilele noastre acceptă sexualitatea. Din generaţie în generaţie, s-au conservat multe frici şi culpabilităţi legate de cuvântul *sex*. Nu cu mult timp în urmă, acest cuvânt era un păcat în sine. Confesionalul era deschis pentru a ne acuza de păcatele noastre, dar gândurile despre sex şi actele sexuale care erau considerate păcate, nu depăşeau pragul acestuia. Şi oamenii se simţeau vinovaţi pentru că nu se confesau. De unde provine această importanţă a sexului în viaţa oamenilor? O să repet iar că tot ceea ce există în plan vizibil există şi în plan invizibil. Tot ceea ce se găseşte sus se găseşte şi jos şi tot ceea ce este jos este ca şi ceea ce este sus. Actul sexual este expresia fizică a celei mai mari fuziuni posibile, aceea a sufletului şi a spiritului. Marele ţel al fiinţei umane? Fuziunea corpului inferior cu cel superior. De aceea actul sexual are atât de multă importanţă. Sufletul vrea să atingă această fuziune. Se ridică spre marea fericire totală reprezentată de fuziunea cu spiritul. De aceea aşteptările sexuale rămân numeroase şi majoritatea dezamăgesc apoi. Încă din tinereţe – adulţii- inclusiv părinţii noştri- au vorbit despre frustrări şi dezamăgiri sexuale. Pentru a-şi păzi copiii de aceste frustrări, au încercat să întârzie dezvoltarea lor sexuală. În acelaşi mod, aceşti copii, ajunşi la vârsta adultă, vor acţiona la fel faţă de copiii lor. privându-se ei înşişi şi privându-şi copiii, devin tot mai obsedaţi de sex şi se simt tot mai vinovaţi. Comportamentul devine excesiv: prea multă sau prea puţină activitate sexuală. Actul sexual nu este o modalitate de a te apropia şi nici de a te angaja faţă de cineva. O relaţie bazată pe sexualitate este lipsită de un fundament solid. Cu cât un cuplu are mai multă prietenie înainte de relaţia sexuală, cu atât va fi mai solidă baza relaţiei. Problemele sexuale sunt atât de numeroase după cum indică cantitatea bolilor şi a afecţiunilor legate de

organele genitale ale bărbatului şi ale femeii. Problemele de menstruaţie arată un refuz legat de sexualitate. Această funcţie naturală a corpului feminin nu trebuie să fie o boală sau o stare de rău.

După cum spuneam la începutul cărţii, fiinţa umană are o foarte mare energie sexuală. Nu poate fi folosită tot timpul ca performanţă sexuală. De aceea urcă la nivelul gâtului pentru a activa impulsurile creative. Oamenii din generaţiile trecute erau relativ mai puţin creativi. Trăiau în monotonie, rutină şi îşi foloseau puţin energia sexuală. De aceea aveau atât de multe gânduri legate de sexualitate. Viaţa de astăzi oferă posibilitatea de a crea mai mult, deoarece acum sunt acceptate mai multe lucruri. Tinerii îşi exploatează mai mult creativitatea în ţinuta vestimentară, în coafură etc.

S-a constatat că există o mai mare culpabilitate sexuală în cazul fetelor decât îl cel al băieţilor. În timpul tinereţii, fetele îşi reţin mai mult sexualitatea. De exemplu, nu se pot plimba goale, în timp ce băieţii pot face acest lucru. Părinţilor le este teamă să nu li se întâmple ceva, în timp ce în cazul băieţilor teama este mult mai mică. Pentru fete există riscul să rămână însărcinate...

La nivelul inconştient există multe tabuuri sexuale. Trebuie să ne detaşăm de ele deoarece ne împiedică să atingem acea pace interioară atât de mult căutată. Adultul a luat decizii importante cu privire la sex atunci când era copil. Dacă un copil îşi surprinde părinţii în timpul unei relaţii sexuale, şi aceştia încearcă să-l pedepsească sau să se ascundă, acest lucru va fi suficient pentru ca acel copil să creadă că se întâmplă ceva „rău". Noţiunile lui de „bine şi de rău" sunt de la început false.

Complexul lui Oedip este normal în cazul copiilor între 3 şi 6 ani. La acea vârstă energia sexuală se dezvoltă, iar băieţelul se îndrăgosteşte de mama lui şi fetiţa de tatăl ei, din toate punctele de vedere, inclusiv cel fizic. Băieţelul devine gelos pe tatăl lui. Există o parte din el care îşi admiră tatăl pe care ar vrea să îl înlocuiască. Se simte prins între cele două aspecte. Nu trebuie să încurajăm acest complex lăsându-l pe copil să doarmă tot timpul cu mama lui. nu

facem decât să răspundem dorinţei lui. Trebuie să îi explicăm delicat că are camera lui, aşa cum părinţii au camera lor. cât despre fetiţă, aceasta se arată foarte senzuală faţă de tatăl ei. Îl sărută şi îl îmbrăţişează foarte des. Poate chiar să intervină dacă atenţia tatălui este îndreptată spre mama ei. Nu trebuie să încurajăm această atitudine. Fără să o forţăm, este important să îi explicăm că nu este nimic rău, dar fiecare are lucrurile lui de făcut. Îi îndemn mult pe părinţi să vorbească cu copiii lor, ca şi cum aceştia ar fi adulţi, să le explice ce li se întâmplă. De altfel, copiii înţeleg mult mai mult decât credem noi.

Complexul lui Oedip dispare treptat când copilul ajunge la vârsta de şase ani. Îşi va respecta şi mai mult părintele de sex opus, iar admiraţia pentru părintele de acelaşi sex va înlocui gelozia. Copilul se va identifica cu părintele de acelaşi sex pe care va încerca să îl iubească şi să îl imite în loc să îl respingă. Mai multe probleme sexuale provin din faptul că complexul lui Oedip nu a dispărut încă, chiar şi la vârsta adultă. Tânăra fată îşi doreşte tatăl la nivel sexual, iar băiatul mama. Dacă trăieşti o astfel de situaţie, e inutil să crezi că este ceva rău. Trebuie doar să iei decizia să tai această legătură şi să accepţi că un părinte nu poate fi şi un iubit sau o iubită. Dragostea paternă sau maternă şi iubirea intimă sunt două lucruri diferite. Este un motiv pentru care există atâtea incesturi astăzi. Trebuie să mărturisesc faptul că o persoană din cinci, din cele care vin la atelierele *Ascultă-ţi corpul*, spun că au trăit o experienţă incestuoasă în tinereţe. Este foarte mult. Este un traumatism întâlnit frecvent. Cu toate acestea, astăzi oamenii sunt mai deschişi şi vorbesc mai mult despre acest lucru. De unde provin experienţele incestuoase? Tânăra fată este inconştientă de sexualitatea pe care o degajă. Provoacă o reacţie la tatăl ei. Nu încerc deloc să găsesc o scuză pentru incest. Observ doar că părintele este acuzat tot timpul. Tatăl care trăieşte o astfel de experienţă cu fiica lui nu se poate controla. Este un bărbat care suferă. Este nefericit. Face un lucru împotriva legii firii. Îşi traumatizează copilul. De ce trăieşte acestă experienţă cu propria sa fiică şi nu cu altcineva? Există o vibraţie între cei doi. Adeseori, este vorba

despre un bărbat căruia îi este frică de respingere şi este imatur sexual. Viaţa lui sexuală cu soţia sa nu îl satisface şi atunci devine mai uşor să o satisfacă acasă şi nu altundeva. Riscul de a fi respins este mai mic. În mod paradoxal, acest bărbat acordă o mare importanţă vieţii de familie. Prin munca mea întâlnesc mulţi oameni şi unii dintre cei care au avut experienţe incestuoase îşi acuză tatăl. Dar atenţie înainte de a acuza pe altcineva! Să nu uităm că semănăm ceea ce culegem! Cunosc cazuri în care incestul a început la o vârstă fragedă pentru a continua până când copilul avea optsprezece ani! O tânără fată devenită adolescentă mi-a mărturisit că îi era foarte frică de tatăl ei şi singura modalitate de a putea ieşi şi a cunoaşte noi prieteni era aceea de a face ce voia el. Credeţi că, la 18 ani, o tânără nu poate spune nu într-o astfel de situaţie? Se întâmplă ceva la nivelul inconştient. Problema provine de obicei dintr-o nevoie de iubire fundamentală, legitimă din partea copilului, dar care rămânând nesatisfăcută devine imensă. Fetiţa îşi adoră tatăl dar nu se simte iubită de el. Acest lucru explică de ce, când iubirea tatălui se exprimă prin incest, copilului îi place la început acest lucru. Totuşi, după aceea, copilul se simte vinovat pentru această formă de iubire, deoarece noţiunea lui de „bine-rău" îi spune că este rău. În plus, tânăra fată se simte vinovată pentru că a luat locul mamei ei. Pe de altă parte, soţia unui tată incestuos preferă să nu vadă nimic din teama că va descoperi adevărul. Astfel, copilul ajunge foarte des să îşi urască mama deoarece nu a vrut să vadă situaţia şi nu a făcut nimic să o îndrepte şi să-l ajute pe copil.

În cazul unui băiat care trăieşte un incest cu mama lui, e un lucru mult mai rar. Cu toate acestea, experienţa este mai traumatizantă pentru că legătura „mamă-copil" este distrusă. Principiul de „mamă", după cum ştii, simbolizează sursa vieţii. Pierzând această sursă un copil se simte complet singur. Dacă ai trăit o astfel de experienţă cu tată tău, cu mama ta, cu un frate mai mare sau o soră mai mare, un bunic, un unchi, este foarte important să îi ierţi, să accepţi că acea persoană suferă. Este important de asemenea să te ierţi pe tine însuţi şi să accepţi că aveai

dreptul să iubeşti acea unică formă de dragoste pe care o primeai de la cel părinte.

Urma care s-a dezvoltat apoi îţi otrăveşte viaţa şi nu este benefică pentru nimeni. Acum iertarea devine foarte importantă (vezi capitolul 6). Este foarte important să tai legătura, pentru a închide acest cerc vicios. Purificarea trebuie să înceapă de undeva şi tu poţi amortiza această schimbare. Nu trebuie să judeci persoanele implicate. Este mult mai înţelept să accepţi că în viaţă ***nu există nici oameni violenţi nici oameni răi: există doar oameni care suferă.*** Actul sexual ar trebui făcut numai din dragoste. A iubi o persoană înseamnă a dori să fuzionezi cu ea, pentru a o simţi mai mult. Actul sexual nu ar trebui să fie niciodată obiect de schimb. Mii de femei ***se supun*** actului sexual crezând că vor obţine apoi o recompensă. Aşteptările... câţi bărbaţi se tem că sunt anormali dacă nu au o înfăţişare sexi şi se obligă să facă primii paşi spre o femeie, crezând că acestea sunt aşteptările ei.

Când începi o nouă relaţie cu cineva este bine să începi cu dreptul. Nu considera sexul ca mijloc de a te ataşa. Nu acest lucru va reţine o persoană lângă tine. Dacă relaţia ta este deja amorţită de mai mulţi ani, ar fi bine să aveţi o discuţie despre interesele voastre sexuale. Spuneţi exact ceea ce simţiţi acum faţă de sexualitate şi ceea ce simţeaţi când eraţi mai tineri. Este important să învăţaţi să vorbiţi despre acest lucru. Ai avut timp până acum să discuţi cu partenerul tău despre prima ta relaţie sexuală sau despre plăcerile tale sexuale? Îţi aduci aminte data, locul şi persoana? Dacă nu îţi aminteşti, poate fi vorba despre un blocaj la acest nivel.

Este important de asemenea să nu uiţi că a face dragoste corespunde uneia dintre cele mai mari plăceri de pe pământ, este simbolul material al fuziunii spirituale cu Dumnezeu. A dori să faci dragoste nu este doar un lucru animalic. Devine astfel dacă actul este perceput doar ca o simplă plăcere senzuală, fără a împărtăşi sentimente cu cealaltă persoană. Atunci doar corpul tău inferior este în acţiune, în timp ce a face dragoste cu dragoste îi permite corpului tău superior să îţi aducă o mare bucurie interioară,

chiar şi după actul sexual. Se observă la unii oameni, mai ales la femeile foarte spirituale, că a face dragoste este sinonim cu înjosirea. Te-ai născut pe pământ şi a face dragoste este o plăcere pământească. Nu ai de ce să te simţi vinovată, deoarece în dragoste nu există nici bine nici rău. Este foarte important să faci dragoste alegându-ţi partenerul. Femeia primeşte mult de la bărbat în timpul actului sexual, aşa cum şi bărbatul primeşte mult de la femeie. Şi nu primeşte pe plan fizic, ci pe cel emoţional, prin corpul astral, emoţional. De aceea este foarte important să îl cunoşti pe cel cu care faci dragoste. Dacă acea persoană trăieşte ranchiună, ură sau frică, ai putea să fii influenţat. Bărbatul şi femeia primesc vibraţiile fiecăruia prin uniunea corpurilor subtile, invizibile. E uşor să observi că există multă insatisfacţie sexuală pe pământ. Oamenii caută mereu în sex o compensaţie pentru ceva ce le lipseşte.

În lumea materială, fuziuna sexuală este un preludiu pentru fuziunea spirituală a sufletului şi a spiritului.

În ceea ce priveşte homosexualitatea, această decizie decurge de obicei din complexul lui Oedip incomplet. În fond, copilul (băiat sau fată) mai mult decât să fie îndrăgostit de părintele de sex opus (etapă normală în dezvoltarea copilului) se identifică cu acea persoană în loc să se identifice cu printele de acelaşi sex.

Bărbatul homosexual, în loc să iubească la fel ca tatăl lui, vrea să fie iubit de el, acţionând ca mama lui. Experienţele homosexuale antrenează în general multe tulburări la nivel emoţional. Homosexualitatea este o experienţă ca toate celelalte pentru a ajunge să te regăseşti complet, pentru a atinge gradul de linişte interioară. Adeseori este o experienţă pentru a depăşi frica de respingere. Dacă te afli printre numeroasele persoane care trăiesc o astfel de experienţă, foloseşte-o pentru a învăţa acceptarea în loc de a judeca.

Dacă te recunoşti printre cei care judecă viaţa sexuală a altora, să ştii că cei care practică prostituţia, care trăiesc experienţe homosexuale sau incestuoase au ceva de învăţat cu privire la alegerile lor. Decizia îi priveşte doar pe ei. Dacă judeci pe cineva foarte aspru, observă ce antrenează acest

lucru în tine. ce încerci să îţi ascunzi? Este mai bine pentru tine să faci faţă imediat acelui lucru, deoarece nu este uşor să te schimbi şi nici nu este benefic pentru tine.

Cu siguranţă aceste experienţe creează momente tulburătoare pentru cei în cauză, dar vor ieşi şi mai puternici din ele. Cel mai bine pentru tine, în loc să-i judeci pe alţii, este să te observi pe tine însuţi în propria ta viaţă sexuală.

Ideal pentru tine, pentru a încheia acest capitol, ar fi să ai un examen de conştiinţă şi să-ţi observi viaţa sexuală actuală cât mai detaşat. Dacă aceste demersuri nu sunt satisfăcătoare, afirmă-te mai mult. Este una dintre cele mai importante experienţe din viaţa ta. te poate marca foarte mult. În ziua în care te vei afirma în viaţa ta sexuală, se vor putea schimba şi alte aspecte din viaţa ta personală. Fă acest examen de conştiinţă a doua zi sau în momentele de după următoarea ta experienţă sexuală. Accepţi? O faci din dragoste? Noţiunile de **bine** şi de **rău** te împiedică să trăieşti din plin această relaţie?

Afirmaţia pe care să o repeţi:

SUNT O MANIFESTARE A LUI DUMNEZEU PE PĂMÂNT, DECI ŞI SEXUALITATEA MEA ESTE O MANIFESTARE A DIVINULUI. ÎMI FOLOSESC SEXUALITATEA PENTRU A EVOLUA.

Capitolul 13

NEVOILE CORPULUI FIZIC

Nevoile fundamentale ale corpului fizic vor încheia partea „fizică" a acestei cărţi. A nu asculta aceste nevoi înseamnă a fi împotriva legilor fizice naturale. Corpul se poate revolta printr-o afecţiune sau o boală.

Prima nevoie în ordinea importanţei este ***respirația.***

Dacă îţi opreşti respiraţia câteva momente, câteva minute, ştii ce se va întâmpla. Corpul fizic are nevoie de aer, nu există nicio îndoială referitoare la acest lucru. Aerul conţine toate elementele nutritive de care are nevoie corpul. Respirând **bine**, vei căuta viaţa din acest aer. Această viaţă se numeşte PRANA. Este concepută de corpul tău fizic. A şti să respiri bine te poate face să te lipseşti de o masă pe zi, atât de hrănitor este aerul. Este nevoie să fii conştient când respiri.

A respira bine înseamnă a inspira, a reţine aerul şi apoi a-l expira de două ori mai lung decât inspiraţia. Dacă numeri până la 2 când inspiri. Eventual, ai putea să creşi acest număr prin exerciţii regulate şi constante. Respiră profund până în pântece afirmând: „LAS SĂ INTRE ÎN MINE TOATĂ ACEASTĂ VIAŢĂ". Fiecare respiraţie profundă va aduce schimbări în starea ta. Nu este suficient să aspiri pentru a răspunde nevoilor tale fizice, trebuie să aspiri şi viaţa. Dacă te simţi sufocat de evenimente, dacă ai probleme cu plămânii sau cu respiraţia, înseamnă că nu aspiri viaţa. Când o respingi şi mai mult, îţi provoci probleme de inimă precum acei oameni care iau viaţa prea repede în serios şi nu văd în ea decât muncă. Când inima sau plămânii îţi vorbesc, este un semn că nu aspiri destul de mult viaţa. Este o mare nevoie fizică indispensabilă.

Cea de-a doua nevoie: ***ingestia.***

Înseamnă a lăsa să intre în corpul tău apa şi hrana. Lipsa apei provoacă moartea la fel ca şi o mare lipsă de

hrană. Nu e nevoie să te conving de faptul că apa este o mare nevoie fizică. Ce fel de apă îi dai corpului tău? Din nefericire, apa de la robinet este de o calitate foartea proastă, în majoritatea oraşelor din Quebec. S-a spus chiar că este apa de cea mai proastă calitate după cea din Mexic, din toată America de Nord.

Cantitatea de apă din corpul tău este la fel de importantă ca şi calitatea apei. Ar trebui să bei între 2 şi 3 litri de apă pe zi. Acum există mai multe feluri de apă pe piaţă. Poţi să faci propria ta cercetare şi apoi să vezi care este apa cea mai bună pentru tine. Pentru că am vorbit deja despre mâncare, aş vrea doar să adaug că hrana animalelor comestibile este superioară alimentaţiei noastre! Dacă am hrăni animalele cu făină albă, cu zahăr alb şi pâine albă, ar muri repede. Ai observat faptul că carnea pe care o consumi provine de la animale ierbivore? Animalul, înainte de a muri era speriat, în abator, mirosul de sânge a provocat reacţii de frică, iar aceste reacţii au produs multă adrenalină. Adrenalina rămâne în corp timp de mai multe luni şi devine o otravă pentru oamenii care mănâncă acea carne. Mănânci de asemenea şi emoţii: frică, furie, agresivitate. De aceea se regăseşte multă agresivitate la oamenii care mănâncă foarte multă carne. Aşadar, înainte de a mânca orice şi a ingera, gândeşte-te câteva momente pentru a asculta cu adevărat nevoile corpului tău. Nu îţi spun să devii vegetarian de pe o zi pe alta şi să nu mai bei deloc apă de la robinet. Nu am intenţia să te sperii, ci mai degrabă să te ajut să fii mai conştient. Fă toate acestea treptat, pas cu pas. Pe măsură ce îţi vei purifica fiinţa interioară şi vei învăţa să te iubeşti mai mult, nu vei mai avea aceleaşi gusturi, îţi vei micşora porţiile de carne pentru ca până la urmă să nu mai mănânci carne. Îţi vei pierde pofta de a bea apă poluată. Ascultă-ţi cu atenţie corpul. Acordă-ţi timpul de care ai nevoie şi să nu-ţi fie teamă să îţi pui întrebări dacă răspunsul găsit este vag. Când apare brusc pofta de a mânca ceva anume, întreabă-te dacă această nevoie este reală sau dacă este vorba despre o influenţă exterioară. Dacă, după ce ai reflectat la asta, mai vrei încă să mănânci acel aliment, atunci fă acest lucru, urmează-ţi ritmul! Ideile pe care le înghiţim ne afectează

corpul la fel ca şi diversitatea de alimente şi apă pe care o ingerăm. Dacă îţi este greu să accepţi ideile noi (care pot fi benefice pentru tine) ce provin de la tine sau de la altcineva, vei putea să ai probleme în zona bucală. O să dau un exemplu, o situaţie care mi s-a întâmplat de curând. Eram la o întâlnire cu nişte oameni, unde se luau nişte decizii importante. Una dintre aceste decizii era cu privire la viitorul atelierului *Ascultă-ţi corpul.* Cineva a avut o idee nouă şi m-am surprins gândindu-mă: „Ce idee! Oricum n-are niciun sens! Dar nu e grav, tot eu o să am ultimul cuvânt de spus!" Nu voiam deloc să accept acea idee. Şi imediat am început să simt o aftă în gură. Reacţia mea a fost imediată „Ia uite, imediat mi-a apărut ceva în gură!" Câteva minute mai târziu, afta se lărgise. Am înţeles că ideea pe care refuzam să o accept putea să fie benefică pentru mine. Când ascultăm, putem observa toate semnalele. Este extraordinar. Acest mare prieten din interiorul meu mă sfătuia să nu las să treacă o asemenea idee. Aşadar, am examinat-o mai profund, cu mai multă deschidere şi mi-am dat seama că era plină de oportunităţi. După o jumătate de oră, afta dispăruse... Corpul tău îţi vorbeşte, să fii atent încă de la primele semnale. Astfel vei şti să te întorci pe drumul cel bun.

Cea de-a treia nevoie: ***digestia.***

Este foarte important pentru corpul tău să digere mâncarea. Există nu doar digestia mâncării ci şi digestia ideilor noi. Poate ai acceptat ideea cuiva, deci ai înghiţit-o. Dar apoi, ai decis să te opui criticându-l pe celălalt deoarece ideea aceea te făcea să îţi fie frică. Refuzând să digerezi ceea ce este nou din cauta unei temeri, rişti să provoci o indigestie, respingerea ideii. Corpul tău îţi semnalează faptul că respingerea acestei idei nu este benefică pentru tine. această atitudine provoacă tulburări de digestie şi chiar îţi poate afecta sistemul digestiv, stomacul, pancreasul şi ficatul

Ficatul reprezintă locul în care se acumulează furia reprimată. A te supune furiei înseamnă a acţiona împotriva legii iubirii. Trebuie să înveţi că oamenii pot fi perfecţi în

orice moment. Fiecare dintre cuvintele şi gesturile lor exprimă felul lor de a iubi. Acceptând faptul că există iubire în fiecare cuvânt şi în fiecare acţiune, nu vei mai trăi starea de furie şi nu vei mai avea probleme digestive. Digestia ta legată de ideile noi nu va mai fi un obstacol. Problemele de pancreas sunt reprezentate de diabet sau hipoglicemie. Aceste două afecţiuni se întâlnesc la persoanele care cred că nu merită plăcerea. Acestor persoane le place să le facă pe plac celorlalţi, dar nu şi lor însele. Viaţa lor este mai degrabă ternă. Simt o mare tristeţe interioară pe care o ascund prin bufonerii sau umor. Nu acceptă şi nu digeră situaţiile noi care apar în jurul lor. Aspiră la fericire, dar nu cred cu adevărat că aşa ceva li se poate întâmpla lor. De câţiva ani am avut ocazia să văd oameni care au scăpat de hipoglicemie prim simplul fapt că şi-au făcut pe plac. Pentru a scăpa de diabet este nevoie de mai mult, deoarece boala este mai gravă, deci mesajul este mai puternic. Dar nu este imposibil. Eu însămi am fost martoră la mai multe vindecări.

Masticaţia favorizează digestia. Este indicat să mesteci mâncarea până când i se pierde gustul şi devine lichidă. Astfel, efortul pentru a o înghiţi se micşorează. Acest obicei este foarte apreciat de corpul tău. Saliva conţine enzime de care corpul tău are nevoie pentru a ajuta la digestia mâncării (mai ales hidraţii de carbon). Masticaţia prelungită aduce alimentale în stare lichidă pentru a ajuta apoi digestia din stomac. De fiecare dată când înghiţi fără să mesteci, chiar şi alimentele care nu au nevoie să fie prea mult mestecate, desertul sau cremele, faci digestia mai dificilă. Este important să mesteci sau să amesteci bine cu salivă alimentele, cât de mult poţi, înainte de a înghiţi.

Cea de a patra nevoie: ***eliminarea.***

O masticaţie şi o digestie bună sunt foarte importante pentru a elimina. Fibrele joacă de asemenea un rol important. Sunt o parte a alimentelor pe care corpul nu le digeră. Formează mici fire care ajută la curăţarea intestinelor. Este important să ştim să eliminăm ideile, să ne relaxăm. Rapiditatea cu care evoluează azi lucrurile

cauzează multe probleme celor care ţin prea mult la vechile lor idei. Aceste probleme se manifestă prin constipaţie, hemoroizi, probleme de vezică, reţinerea apei, deoarece eliminarea trebuie să se facă nu doar prin intestine şi rect, ci şi prin rinichi. Aceste probleme organice indică un blocaj la nivelul gândurilor şi al ideilor. Problemele de rinichi (reţinerea apei, constipaţia) pot însemna că îţi este frică să pierzi ceva dintre bunurile tale materiale de care eşti foarte ataşat. Poate fi vorba de asemenea de idei meschine.

Tot acest inconfort este un mesaj al supraconştiinţei tale. Ea îţi spune: nu trebuie să-ţi fie teamă că vei pierde ceva. Ceea ce ai acum poţi să obţii oricând". Cu cât dai mai mult în viaţă, cu atât vei primi mai mult. Aşa ar trebui să fie schimbul de energie. Ţii prea mult la bunurile tale materiale şi la gândurile tale. Nu îndrăzneşti să faci loc pentru altceva. Dacă suferi de hemoroizi, acesta va fi un alt mesaj al corpului tău. Îţi spune că îţi este teamă să te relaxezi, să simţi multă presiune. Te simţi împovărat de ceea ce se întâmplă în viaţa ta în prezent. Există multe resentimente. Dacă ai diaree, îţi e teamă că vei fi respins. Supraconştiinţa ta îţi spune să te laşi purtat, să te abandonezi, să îi laşi şi pe ceilalţi să aibă idei. Acceptă-le ajutorul şi eliberează-te de orice opoziţie care nu îţi este benefică.

Cea de-a cincea nevoie: ***explorarea.***

A explora este o nevoie primordială a fiinţei umane. Cel care nu se mişcă, care nu îşi foloseşte simţurile pentru a avansa este bolnav. Dacă ai petrecut deja câteva săptămâni în pat, cred că ştii despre ce vorbesc. Fiinţa umană are nevoie să fie activă. Trebuie să-şi folosească această mare energie. A menţine o activitate fizică regulată în fiecare săptămână este un lucru foarte benefic. Exerciţiul fizic ideal este mersul pe jos. Este exerciţiul cel mai simplu, cel mai puţin costisitor şi cel mai puţin agresiv. Aduce mult echilibru corpului. Mersul pe jos nu este doar un exerciţiu fizic ci şi o activitate de destindere şi de relaxare. Te ajută să îţi lucrezi muşchii picioarelor, ai abdomenului şi ai toracelui. Îţi oxigenează şi îţi antrenează inima. Vibraţiile declanşate la fiecare pas îţi masează ficatul, pancreasul,

splina şi intestinele, favorizând digestia. Accelerează metabolismul şi activează circulaţia. Este indispensabilă pentru buna funcţionare a articulaţiilor. Se poate practica fără dificultate şi poate fi oprit la cel mai mic semn de oboseală. Luptă cu eficienţă contra amorţirii corpului şi a spiritului. Ameliorează sistemul imunitar natural al corpului şi întârzie puţin îmbătrânirea. Ajută la menţinerea în formă şi diminuează riscurile de infarct şi arterosclerăză. Mişcările automate permit o eliberare păstrând în acelaşi timp spiritul închis. Oricare ar fi alegerea ta cu privire la activitatea fizică, frecvenţa acesteia ar trebui să fie în medie de patru ori pe săptămână sau în funcţie de nevoile corpului tău. Explorarea fizică este foarte importantă asupra efectului fizic al corpului tău. Dacă acţiunile tale, gândurile şi vorbele tale te împiedică să acţionezi în viaţă, vei avea probleme la nivelul picioarelor, braţelor, ochilor, urechilor sau a nasului. O afecţiune în zona şoldurilor înseamnă că ceva nu este bine în explorarea ta. Corpul tău îţi arată că îţi este teamă să avansezi în deciziile importante. Eşti conştient de ce ar trebui să faci, dar te reţine o frică interioară. Totuşi nu are de ce să îţi fie frică, supraconştiinţa ta este în spatele fiecărei decizii pe care o iei. Dacă persistă o durere la nivelul picioarelor, înseamnă că te sperie viitorul. Cu siguranţă trebuie să faci faţă unei schimbări care ar putea să îţi schimbe viitorul. Ar putea fi, de exemplu, cu privire la munca ta. Această nouă responsabilitate care apare este probabil sursa afecţiunii tale. Eziţi să mergi înainte. Picioarele au aceeaşi semnificaţie. Degetele de la picioare sunt legate de micile detalii cu privire la viitor. Stresul acesta nu îţi este benefic. Bătăturile de la degetele picioarele arată că felul în care acţionezi sau gândeşti nu îţi este benefic.

Afecţiunea de care suferi îţi arată că nu acţionezi şi nu gândeşti într-un mod benefic.

Durerea de braţ arată că nu ştii să îmbrăţişezi cu bucurie experienţele din prezent. Ce vrei să faci cu adevărat? Este momentul să îţi satisfaci nevoile. Durerea de cot îţi arată că nu eşti destul de flexibil pentru a accepta o

nouă experienţă. Să nu îţi mai fie teamă că vei fi strâmtorat, totul se va aranja. Artrita indică faptul că explorarea ta nu este armonioasă. Dacă este prezentă la mâini, picioare, braţe şi şolduri, crezi sincer că oamenii profită sau vor profita de tine. În realitate, nu exprimi decât ceea ce vrei. Accepţi în continuare să te sacrifici pentru ceilalţi şi apoi critici. Corpul tăi îţi arată că este momentul să te afirmi. Îţi dai seama cât de minunat este corpul tău? Dacă lui nu îi este nici bine, nici rău, nu ai de ce să îţi faci griji. Orice ai face, ai spune, ai gândi sau ai simţi, dacă nu este benefic pentru tinbe, corpul îţi va arăta acest lucru. Singura ta responsabilitate este să fii atent. Supraveghează-ţi bolile, afecţiunile, lipsa de energie, emoţiile şi felul în care te hrăneşti. Imediat ce apare un semnal, înseamnă că se întâmplă ceva. Corpul tău îţi arată că nu eşti pe drumul cel bun. Şi atunci te cheamă din nou pe drumul cel bun, cel al iubirii! Se ştie că astfel vei fi mai fericit.

Sunt convinsă că această teorie despre nevoile fizice îţi este cunoscută, măcar în parte. Probabil chiar vei vrea să exclami: „Toată lumea ştie de ce are nevoie corpul". Aşa este, însă ce facem pentru el? La ce ne foloseşte să avem atât de multe cunoştinte dacă nu le aplicăm! O mulţime de oameni ştiu o mulţime de lucruri, dar totul rămâne la nivelul cunoştinţelor. A şti totul nu schimbă nimic în viaţă. Prin practică vom transforma această cunoaştere în ştiinţă. Există o mulţime de oameni care au o mulţime de diplome, care acumulează ani de cursuri şi ştiu sute de teorii, fără însă să îşi poată schimba viaţa. Motivul? Nu pun nimic în practică. Îşi folosesc cunoştinţele pentru a încerca să impresioneze sau să îi schimbe pe ceilalţi. La acest nivel, probabil că ai început să trăieşti unele schimbări, unele transformări. Treptat începi să fii conştient de marea ta putere interioară.

Înainte de a închei acest capitol şi de a trece la următorul, fă o listă cu cele cinci nevoi fundamentale ale corpului fizic. Lângă fiecare dintre ele, indică semnalele pe care le-ai putut observa. Tu poţi lua deciziile şi poţi da corpului tău ceea ce are nevoie cu adevărat. Doar tu vei

profita de asta. Nu ai nimic de pierdut. Ascultându-te şi ascultându-ţi corpul, bucurându-te, îţi vei transforma viaţa.

Greul de abia începe, încă mai avem de vorbit despre partea emoţională şi cea mentală. Fii atent: aceasta este cea mai mare dorinţă a mea.

Repetă afirmaţia:

DECID ACUM SĂ RESPECT NEVOILE CORPULUI MEU FIZIC ŞI ASTFEL ÎMI REGĂSESC SĂNĂTATEA FIZICĂ.

Partea a treia

ASCULTAREA CORPULUI MENTAL

Capitolul 14

BINELE- RĂUL

Binele şi răul au condus lumea încă de la începuturile timpului. Este trist să constatăm că acestă creaţie provine din partea umană şi nu din partea divină a omului. *Răul* este un produs al fricii. Totul se situează la nivelul minţii. Dacă identificăm un lucru ca fiind *rău,* acel lucru va deveni automat rău, de aceea se spune: *Devii ceea ce gândeşti.* Totuşi, pentru o altă persoană, acel rău poate fi interpretat ca fiind bun. Deci, acelaşi lucru poate fi bun sau rău în funcţie de percepţia fiecăruia.

În realitate, tot ceea ce este considerat ca fiind „rău" face parte din marele plan divin şi este permis pe pământ pentru a-l ajuta pe om să evolueze.

Vă dau exemplul unui om care îşi făcea alergarea de dimineaţă obişnuită, sub razele călduţe ale soarelui de iarnă. Alerga cu bustul gol. Pentru el este bine. În ciuda frigului, se simte înviorat. Îi place să simtă soarele pe corpul lui. În alergare, nu îl atinge frigul. Este vioi. Este plin de energie pentru toată ziua. Totuşi, se intersectează cu un pieton, care reacţionează cu uimire văzându-l. Acesta din urmă exclamă tare: „Dumnezeule, e îngrozitor! O să răcească." Reacţia lui indică faptul că, dacă el ar fi făcut acelaşi lucru, în câteva momente ar fi răcit puternic. Şi a tras concluzia, în mintea lui că este ceva rău.

Sunt numeroase astfel de exemple despre bine şi rău. Ştim că este un lucru bun să mănânci. Trebuie să facem asta pentru a ne hrăni, pentru a furniza energia necesară corpului nostru fizic. Astfel că, dacă este bine să mâncăm, trebuie să fie şi mai bine să mâncăm mai mult. .. Nu. A te alimenta în mod excesiv nu este un lucru benefic pentru nimeni. Corpului i se dă prea mult de lucru.

Binele şi răul nu sunt decât o concepţie a fiinţei umane. Câte ore consacri pe zi pentru a-ţi îndruma viaţa în funcţie de noţiunile de bine şi de rău? De câte ori te

împiedici să faci ceea ce ai vrea deoarece crezi că este rău sau pentru că îţi faci griji pentru ceea ce vor crede sau vor spune ceilalţi despre tine? A refuza să facem ceea ce ne place, face parte din obiceiurile noastre. Acţionând astfel, acceptăm ideea de bine şi de rău care vine din exterior! Aşa cum accepţi ideea că este recomandat să iei micul dejun dimineaţa. Se spune că este cel mai bun lucru pentru sine. Dar unde provine acest principiu? Cu siguranţă era foarte bun pentru generaţiile anterioare. Bunicii noştri, strămoşii noştri, trăiau la ferme şi se trezeau devreme, uneori pe la 3, 4 dimineaţa. Este evident că pe la ora 8, apărea nevoia să ia un mic dejun consistent. Trebuie să ne reamintim că acei oameni îşi procurau toată energia din hrană. Nu ştiau că energia putea fi găsită şi prin gândire. Facultăţile lor mentale erau mai puţin dezvoltate. Am continuat să acceptăm această noţiune aşa cum ne-am acceptat părinţii. Pentru unele persoane, poate fi esenţial să ia micul dejun devreme, dar pentru alţii poate fi exact contrariul. Dacă mâncăm când ne trezim, când corpul încă nu a asimilat în totalitate masa de ieri, îi vom da mult de lucru. Îl obligăm să digere, să asimileze şi să elimine ceea ce nici măcar nu a cerut.

Laşi să te deranjeze o mulţime de lucruri care îţi creează multe emoţii, frici şi culpabilitate - înseamnă că în mintea ta, crezi că acele lucruri sunt rele. Dacă te laşi să ai gânduri sau să faci lucruri care pentru tine sunt rele, înseamnă că eşti tulburat în interior. Cuvintele *păcat, satana, diavol, demon* sunt credinţe pe plan mental ale fiinţei umane, deoarece Dumnezeu înseamnă iubire. Este perfect, este peste tot. Dacă El este peste tot, unde este Satana? Este posibil ca jumătate din cosmos să aibă un Dumnezeu şi cealaltă să îl aibă pe Satana, în acelaşi timp? Fereşte-te de oamenii care îţi vorbesc despre „diavol şi păcat”. Încearcă să îţi inoculeze noţiuni ale fricii. Oare Dumnezeu încearcă să te sperie? Nu. Dumnezeu este corect: iubeşte pe toată lumea.

Vrem şi trebuie să trăim cu toţii în armonie şi în pace, eliberaţi de frică. Singurele momente în care fiinţa umană are de plătit pentru ceva este atunci când acţionează

împotriva legilor naturale, cele care conduc cosmosul. Efectul ca urmare a gândurilor noastre nu este nici păcat, nici rău, ci pur şi simplu ***legea cauzei şi a efectului***, legea care ne învaţă şi care ne ajută să devenim mai conştienţi. Nu există greşeli, ci doar experienţe.

Cuvântul *greşeală* este o altă invenţie a fiinţei umane. Dacă cuvintele „satana, păcat, rău, greşeală, a trişa" şi multe altele nu ar exista, nu ar apărea în dicţionare, te-ai gândi la ele?

Tot acest vocabular a fost inventat şi acceptat de foarte mult timp. Unii oameni cred că ei cunosc mai bine decât Dumnezeu legile naturale şi au început să îşi facă propriile lor legi. Setea de putere a oamenilor a dominat. Fiinţa umană s-a lăsat influenţată de acest lucru. Acum se află într-o etapă în care simte nevoia de a regăsi perfecţiunea de la începutul timpului, perfecţiunea care corepunde legii armoniei naturale, singura lege care ar trebui să existe. Valorile, metodele, obiceiurile şi principiile sunt atât de ridicate în cazul fiinţei umane încât ajung să îi conducă viaţa. A sosit timpul să te opreşti, să te priveşti prin prisma propriilor tale valori. Răspund ambiţiilor tale? Crezi cu adevărat în ele? Te fac fericit? Prezenţa valorilor, a metodelor, a obiceiurilor şi a principiilor indică faptul că noţiunea de bine şi de rău este încă foarte puternică. Ne limitează dorinţele şi dă naştere la conflicte interioare frecvente. „Nu trebuie să fac asta, nu este bine." Este sindromul personalităţilor puternice, cele care nu se lasă în voia dorinţei, a laturii lor de copil.

Personalităţile puternice au un punct comun important: se cred altceva cu mare uşurinţă. Între altele, se cred mult mai bune în comparaţie cu ceilalţi, care nu sunt la fel de buni. Vor tot timpul să îi schimbe pe ceilalţi. Noţiunea lor de bine şi de rău are o influenţă prea mare asupra lor. De aceea le este atât de greu să îi accepte pe ceilalţi aşa cum sunt.

Adevărul este un lucru foarte relativ şi este o altă concepţie a fiinţei umane. Adevărul este proporţional cu dezvoltarea fiecărei persoane. Fiecare este convins să deţine adevărul. Fiecare a atins un anumit nivel de evoluţie: deci,

adevărul unei persoane nu este mai puţin bun decât adevărul altcuiva. Este în funcţie de dezvoltarea acelei persoane. Aşadar, în loc să vrei să schimbi lumea, să îi acceptăm pe ceilalţi aşa cum sunt cu adevărul lor. Fiecare nouă experienţă va deveni o nouă învăţătură, deci o schimbare, o evoluţie. Vei experimenta şi tu schimbările pe măsură ce vei avansa în viaţă. Când noţiunea de bine şi de rău este prea accentuată, devii prea rigid cu tine şi cu ceilalţi. Laşi să treacă pe lângă tine ocazii fantastice în care ai putea să trăieşti momente fericite. Eşti atât de ocupat să îi judeci şi să îi critici pe ceilalţi încât nu îţi vezi propria ta viaţă, ceea ce ai putea face pentru tine. Ce i se întâmplă unei persoane într-o asemenea situaţie? Nu simte nicio bucurie şi momentele ei de emoţie sunt permanente. Dacă consideri că un lucru este bun şi că cineva din jurul tău exprimă exact contrariul faţă de acel lucru, nu te vei simţi dezamăgit, frustrat? Nu te înfurii? Nu încerci să o schimbi pe acea persoană? Tot ceea ce încerci să faci cu ceilalţi, încerci să faci pentru tine. Ce reacţii ai atunci când faci ceva rău? Nu te accepţi, eşti furios pe tine însuţi şi îţi porţi pică. Acţionezi împotriva legii iubirii care spune că trebuie să ne acceptăm.

Ţi-ai ales felul de a trăi şi obiceiurile actuale, deoarece ai crezut că erau bune pentru tine. dar tu eşti într-adevăr autorul acestei decizii? Sau te afli sub o influenţă exterioară?

Să luăm un exemplu: ***somnul.*** Se spune că ar trebui să dormim cam opt ore pe noapte. Cine a decis asta? De câte ore de somn ai tu nevoie pe noapte? Corpul tău trebuie să doarmă atunci când îi este somn şi nu pentru că aşa îi arată ceasul. Mulţi oameni se culcă frecvent la aceeaşi oră în fiecare seară, fiind siguri că au nevoie de un anumit număr de ore de somn pe noapte. În viaţa de astăzi însă nu ar mai trebui să fie aşa. Fiecare zi este diferită. Deci, nevoia de somn variază în funcţie de tipul de activitate şi de energia consumată. Oamenii din generaţiile trecute, majoritatea fermieri, ştiau cu un an înainte ce aveau să facă. Viaţa lor era reglată ca un ceas. Se culcau foarte devreme şi aveau nevoie de o noapte lungă de somn. Astăzi sunt încă multe

persoane care trăiesc după modelul de viaţă indus de bunicii lor fără însă să vrea să se întoarcă la acele vremuri. De aceea persistă atât de multe conflicte. Este important să trăim în prezent şi nu în trecut.

Înainte de a te culca ar fi bine să te întrebi dacă îţi este cu adevărat somn. Dacă te simţi obosit, nu înseamnă că ai neapărat nevoie de somn, ci mai degrabă de odihnă. Prin urmare, alege o activitate care ţi se pare relaxantă. Poţi să asculţi muzică, să faci o baie fierbinte la lumina lumânărilor, să te destinzi, să te plimbi, să mergi la o petrecere sau chiar să dansezi. Când eşti obosit, te odihneşti. Când ai nevoie de somn (când simţi să ţi se închid ochii), te culci. Când ţi-e foame, mănânci. Acest lucru înseamnă ***să îți asculți corpul***. Fii atent la nevoile tale personale şi nu la ***ceea ce se spune***.

Acelaşi lucru este valabil şi când te trezeşti. Când corpul tău se trezeşte de la sine la ora şase dimineaţa şi tu crezi că este prea devreme ca să trezeşti, înseamnă că nu îţi asculţi corpul. Dacă el te trezeşte, este timpul să te trezeşti. În acest caz ar fi de preferat să te ocupi de activităţi pe care le consideri interesante. Poţi să te culci la loc puţin mai târziu sau chiar să te relaxezi. Dacă dormi mai multe ore decât are nevoie corpul tău, te vei simţi amorţit şi chiar s-ar putea să te doară spatele. Când te trezeşti prea târziu, îţi este greu să-ţi începi ziua.

Ai observat că adoptăm o mulţime de obiceiuri, fără ca măcar să încercăm să ştim dacă este într-adevăr ceea ce vrem sau nu. De exemplu: să te aşezi mereu în acelaşi loc la masă, să dormi tot timpul pe aceeaşi parte a patului, să mergi în vacanţă în aceleaşi locuri, să faci curăţenie sau cumpărături în aceeaşi zi a săptămânii, să mănânci la aceleaşi ore, să mergi în vizită la mama soacră în fiecare duminică, să o suni pe mama ta o dată pe zi. Există chiar şi oameni care au obiceiul să se plângă când sunt întrebaţi ce mai fac. Eşti obişnuit să le spui mereu copiilor tăi ce să facă, când şi de ce să nu facă ceva? Ai obiceiul să te plângi soţului sau soţiei tale de fiecare dată când el sau ea se întoarce de la serviciu? Observă-te atent. Care sunt obişnuinţele tale? Cu cât ai mai multe obişnuinţe, cu atât

mai bine sunt înscrise în tine noţiunile de bine şi e rău. Învăţând să devii mai flexibil, acceptând ideea că nu există nici bine nici rău, îţi vei umple viaţa de experienţe şi vei învăţa prin ele.

Poţi să consideri că a comite o crimă sau a fi violent este un lucru rău, dar nu trebuie să judeci acest lucru. Astfel de persoane au ceva de învăţat prin asta. Nici tu, nici altcineva nu decizi pentru ele. Doar persoana în cauză ştie exact ceea ce trăieşte în interiorul ei. Cei care acţionează împotriva marilor legi naturale, precum legea iubirii, a responsabilităţii etc. vor culege ceea ce seamănă. ***Recoltăm ceea ce se află în spatele actelor noastre şi nu doar actul în sine.*** Dacă recolta ta este bună pentru tine, sămânţa ei va fi cauza. Şi ştii acest lucru. Cel mai bun mijloc de a învăţa şi de a nu-ţi mai purta pică este de ***a accepta că şi tu eşti perfect şi poţi fi astfel tot timpul***.

Multe persoane cred că a fi perfecţionist este o calitate. Dacă te consideri o persoană perfecţionistă, înseamnă că nu îţi accepţi perfecţiunea. Perfecţionistul nu este niciodată satisfăcut. Se acceptă pe sine foarte greu. Nimic nu este niciodată perfect pentru el. Observă puţin ceea ce numeşti tu „greşelile" tale. Când ai făcut acea greşeală, erai conştient de asta? Sau ţi-ai dat seama după aceea că, dacă ai fi făcut altfel, ai fi avut rezultate mai bune? Este la fel pentru fiecare fiinţă umană. Când ai făcut acel lucru ai fost sigur că felul tău de a acţiona era bun. Atunci de ce să îţi porţi pică? În fiecare moment al vieţii fiecare acţionează cât mai bine, în funcţie de conştinţa lui. acest lucru înseamnă să îl vezi pe Dumnezeu în fiecare persoană. Dumnezeu este perfecţiunea.

Se întâmplă ca unele persoane să piardă controlul asupra lor. Devin parcă obsedate de ceva sau de cineva care le împinge spre acte abominabile, precum o crimă. Dar, în momentul actului, acea persoană nu era ea însăşi. Era sub influenţa unei forţe invizibile. Fiinţa umană trebuie să înfrunte forţele din jurul ei. Acest lucru face parte din învăţătura ei pe pământ. Cu cât vei învăţa mai mult să fii stăpân pe viaţa ta, cu atât vor exista mai puţine persoane, evenimente sau vibraţii exterioare care să te influenţeze.

Cu siguranţă ai trăit o situaţie în care ţi-ai spus ceva de genul acesta: „Nu ştiu ce mi s-a întâmplat, era ceva mai puternic decât mine." Nu eşti singura persoană care a trăit aşa ceva. Este posibil ca, prin stăpânirea de sine astfel de situaţii să dispară treptat. Persoana care trăieşte astfel de evenimente nu trebuie judecată. Este mult mai plăcut să accepţi că fiecare fiinţă umană, în fiecare moment din viaţa ei este ***perfectă cât poate***. De fiecare dată când îţi reproşezi că nu ai făcut ceva perfect aşa cum voiai, acţionezi ca un copil de şase ani care îţi reproşează că nu a scris la fel de bine ca sora lui de la facultate! Copilul din primul an de şcoală scrie cât de bine poate el, în funcţie de cunoştiinţele lui. profesorul îi dă o notă în funcţie de cum a învăţat. Munca lui nu se compară cu ceea ce se învaţă la facultate. Poate lua o notă de 10 chiar dacă scrisul lui de abia se descifrează. Totuşi, dacă acel copil ajunge la facultate cu acelaşi scris ca în şcoala primară, atunci nu mai este vorba despre acelaşi lucru. Putem compara această situaţie cu persoana devenită conştientă că unele lucruri sunt împotriva legilor naturale şi care se încăpăţânează să repete aceleaşi lucruri. Este evident că va plăti şi mai mult.

Dacă faci ceva, după cum ştii tu mai bine, va trebui să accepţi că eşti atât de perfect cât poţi fi tu. Singurul moment în care va trebui să plăteşti, este atunci când vei conştientiza că vei repeta lucruri care nu îţi sunt benefice. Totuşi, există dovezile din experienţele tale anterioare. Foarte rar se întâmplă ca o persoană conştientă să repete acţiunile care nu sunt bune, fie pentru ea, fie pentru ceilalţi. Fiecare zi din viaţa ta îţi oferă noi experienţe pentru a putea să excelezi mai mult în perfecţiunea ta. Când vei accepta această noţiune pentru tine însuţi, o vei accepta şi pentru ceilalţi. Vei înceta să mai condamni, să judeci, să critici sau să ai vreo ranchiună împotriva cuiva. Vei cunoaşte atunci o mare linişte interioară! Vezi, totul este conceput pentru a-ţi transforma viaţa în mai bine.

Pesimistul se poate compara uşor cu perfecţionistul. Îşi închipuie tot timpul că se va întâmpla cel mai rău dintre lucruri. Nu îşi acceptă nici propria perfecţiune, nici pe cea a celorlalţi. A fi pesimist sau perfecţionist provine doar din

dimensiunea mentală, în funcţie de noţiunea de bine şi de rău. Pământul este o mare şcoală unde treci mereu dintr-o clasă în alta. Acceptă faptul că fiecare persoană se află la un grad diferit şi fiecare poate fi perfect în funcţie de nivelul la care a ajuns. Unii oameni au rămas încă la grădiniţă, în timp ce alţii se pregătesc tot timpul pentru ea. Unii au trecut la etapa de universitate. Pe pământ, nimeni nu este mai bun decât altul. Băieţelul din clasa întâi care face tot ce poate el mai bine este la fel de important ca şi studentul de la facultate care şi el, de asemenea, face tot posibilul. Un copil mic, cu o conştiinţă şi cu cunoştinţe mult mai reduse decât un tânăr de la facultate, face uneori mai mult efort decât cei mari care au ajuns la un nivel mai elevat. Şi atunci cine eşti tu ca să judeci lucrurile? ***Suntem cu toţii la fel de perfecţi cât putem să fim în fiecare moment al vieţii noastre.***

Trebuie. Un cuvânt care indică limpede că noţiunea de ***bine şi rău*** este foarte importantă pentru tine. în general această afirmaţie nu vine de la tine, ci prin intermediul noţiunii de ***„bine şi rău"***: „trebuie" sau „nu trebuie". De exemplu: lucrezi toată săptămâna. Când te trezeşti sâmbătă îţi spui: „trebuie să fac curat astăzi". Această sarcină devine o corvoadă. Ar fi mai bine să înlocuieşti „trebuie" cu întebări de genul: „Oare chiar am chef să fac astăzi curat? Şi dacă nu fac cât o să mă coste acest lucru?" dacă preţul este prea ridicat deoarece nu ai timp altădată toată săptămâna pentru a face curăţenie, a spăla şi a călca, o să-ţi spui astfel: „Bine, de fapt ştiu că nu am nicio altă zi liberă pentru a face toate astea şi mă voi simţi mai bine dacă le fac astăzi." Ai ales. Chiar dacă nu preferi asta, este oricum alegerea ta. Vei vedea că vei consuma mult mai puţină energie.

Ţi se întâmplă să spui: „Iar trebuie să merg la muncă în dimineaţa aceasta?" ***Nu trebuie*** nimic niciodată ... întreaga viaţă este o alegere! Poţi să alegi să nu mergi la muncă, dar eşti pregătit să plăteşti preţul pentru asta? Dacă consideri că te va costa prea mult deoarece rişi să îţi pierzi locul de muncă, atunci vei lua o decizie care va deveni alegerea ta: „Aleg să merg la serviciu." De fiecare dată când te auzi spunând sau gândind „trebuie", opreşte-te şi afirmă

contrariul „Nu, nu trebuie. Pot să aleg în viaţă. Nu am de dat socoteală nimănui în lumea aceasta, decât mie însumi." După ce meditezi şi constaţi că preţul pe care îl ai de plătit este prea mare şi nu eşti pregătit să faci faţă consecinţelor deciziei tale, acţionează în consecinţă! Acest lucru este valabil pentru orice, chiar şi pentru legile umane.

De exemplu: semafoarele. Nu ai chef să te opreşti la semafoare, este alegerea ta. dar eşti pregătit să plăteşti preţul? Eşti pregătit să rişti să faci un accident sau să plăteşti amenda?

Nu trebuie niciodată nimic, tot timpul este alegerea ta. Totul vine de la tine. singurul lucru care trebuie pentru tine în viaţă, este să evoluezi, adică să iubeşti şi să acţionezi conform legilor naturale şi spirituale. Este mul mai uşor astfel.

Ocupă-te de ***fiinţa*** ta şi restul va veni de la sine. Acest lucru contează pe pământ. Intelectul tău nu există pentru a înţelege, nici pentru a analiza sau a-i judeca pe ceilalţi pentru a înţelege să moştenirea ta este ***perfecţiunea***.

Înainte de a trece la capitolul următor, fă o listă cu tot ceea ce crezi că este bine sau rău în viaţa ta. noţiunea ta de ***bine şi rău*** este la fel pentru tine ca şi pentru ceilalţi? Iar noţiunea ta despre valori este identică cu cea pe care le-o atribui celorlalţi? Este important să o observi acest lucru. A pierde unele lucruri sau a fi furat indică faptul că noţiunea de valoare nu este aceeaşi pentru tine ca şi pentru ceilalţi. Scriind lista, observă dacă ***binele*** se dovedeşte a fi cu adevărat bine, iar ***răul*** ar putea fi benefic. Unele lucruri pe care tu le consideri ***rele*** ar putea fi de fapt benefice. Indică faptul că toate lucrurile pe care le-ai trecut pe listă sunt uneori bune, uneori rele, adică uneori sunt benefice şi alteori nu, în funcţie de persoană,de eveniment, de circumstanţe şi te timp. Nu există nimic cu adevărat bun sau rău. Apoi fă o a doua listă cu toate obiceiurile tale. În următoarele zile, schimbă-ţi măcar unul dintre aceste obiceiuri! Pentru a schimba un obicei care nu îţi este benefic (fumatul, de exemplu) înlocuieşte-l printr-un obicei care îţi este benefic. Trebuie să fie propria ta decizie. Obiceiurile care nu sunt benefice provin în general din exterior, din

educaţia ta, din deciziile luate în cursul copilăriei şi adolescenţei. Un obicei benefic te însufleţeşte şi te umple de energie. Cel mai important este ca acest obicei să provină dintr-o decizie conştientă!

Afirmaţia pe care o poţi repeta:

ÎMI OBSERV TOATE OBICEIURILE PENTRU A PUTEA ŞTI CARE DINTRE ELE SUNT BENEFICE PENTRU EVOLUŢIA MEA ŞI PENTRU ARMONIA MEA. ACCEPT FAPTUL CĂ VIAŢA ESTE O ALEGERE.

Capitolul 15

ORGOLIUL

Foarte puţini oameni suportă să vorbească despre orgoliu. Nu am întâlnit încă persoane care să îl stăpânească complet. Orgoliul este una dintre numeroasele manifestări de frică, dar provine şi din partea perfectă a fiinţei umane. Aceasta este conştientă că deţine perfecţiunea divină în interiorul ei, dar o exploatează într-un mod neadecvat deoarece vrea tot timpul să aibă dreptate în detrimentul celorlalţi. Orgoliul este un alt defect al planului mental, al intelectului.

O persoană orgolioasă se recunoaşte după felul în care vrea să aibă mereu dreptate şi să nu le dea dreptate celor din jurul ei. Lasă impresia că este singurul câştigător. Se află la baza marilor crize din viaţa socială, a rivalităţilor dintre popoare, a războiaelor, intrigilor, a urii şi a ranchiunii împotriva celorlalţi. Orgoliul aduce ambiţii de putere, dar aspreşte inima şi ne împiedică să ne iubim semenii. Orgoliosul crede că este tot timpul corect, iar ceilalţi nu sunt corecţi. A încerca să schimbi pe cineva este o formă de orgoliu. Când crezi în sinea ta că eşti corect şi ai dreptate faţă de ceilalţi, care nu doar că se înşeală, dar sunt şi complet deplasaţi, atunci tu eşti singurul care pierde.

Dacă te laşi condus de orgoliu, vei pierde multe lucruri: ***te costă foarte mult la nivelul iubirii, al relaţiilor, al sănătăţii şi a fericirii tale!*** Merită?

Orgoliosul este cel care se cunoaşte pe sine cel mai puţin. Este atât de plin de el însuşi încât orice tentativă de a-l lămuri se dovedeşte a fi fără succes. Nu vrea să ştie nimic. Nu tolerează nicio contradicţie. Îi place să stea printre oamenii care îl flatează. Binele făcut de cineva, având dorinţa secretă de a fi aplaudat şi glorificat se întoarce întotdeauna împotriva autorului său. De aceea, oamenii încep unele lucruri cu cele mai bune intenţii care până la urmă se întorc împotriva lor, deoarece între timp orgoliul a preluat conducerea asupra lor.

Există două forme de orgoliu: ***mental*** şi ***spiritual***. Orgoliul mental îl caracterizează pe cel care crede că ştie totul. Imediat ce sunt puse la îndoială cunoştinţele acelei persoane, orgoliul apare la suprafaţă şi începe o lungă dispută pentru a-şi face înţeles punctul de vedere. Orgoliosul se poate distinge prin felul său de a fi. Vorbeşte tare, repede şi într-un mod presant. Vrea cu orice preţ să aibă dreptate şi va folosi toate mijloacele necesare pentru a se face înţeles, până când interlocutorul lui va spune: „Ah! Înţeleg!" Adică pur şi simplu să i se dea dreptate. O altă trăsătură tipică a orgoliosului este folosirea frecventă a acestor cuvinte: ***„Ştiam eu"***. El ştie tot. Dacă însă ar şti cu adevărat totul, de ce ar fi obligat să îţi spună? Iar ţie ţi se întâmplă des să spui astfel de cuvinte? Cel mai important în această situaţie rămâne ca tu însuţi să ştii că ştii. DOAR TU!

Dacă ai fi întrebat: ***„ştiai acest lucru?"*** ar fi altceva. Ai răspunde la o întrebare. Nevoia de a spune că ştim, fără să fim întrebaţi, este motivată de orgoliu. Orgoliul te face să rezişti în faţa oricărei schimbări interioare. Încearcă tot timpul să te împiedice să îl vezi pe Dumnezeu în fiecare, să ierţi, să îţi exprimi sentimentele sau emoţiile, să fii adevărat, să evoluezi personal, să citeşti cărţi cu privire la acest subiect. Dacă, în prezent simţi ranchiună faţă de cineva şi îţi este imposibil, mai întâi să îi ceri iertare pentru că îi porţi pică şi apoi pentru că nu ai recunoscut iubirea în vorbele şi gesturile acelei persoane, înseamnă că eşti împiedicat de orgoliu. Probabil gândurile tale sunt cam aşa: „Dar dacă îi cer iertare înseamnă că îi dau dreptate şi admit că eu m-am înşelat!" consideră că orgoliul tău este o entitate exterioară care te influenţează. Orgoliul este acea voce din mintea ta care te deranjează tot timpul. Decide încă de acum că vrei să-ţi gestionezi tu însuţi viaţa şi să nu laşi această entitate, care nu eşti tu, să te conducă. La fel ca şi pentru supraconştiinţa ta, aş vrea să îţi sugerez un nume care să reprezinte acea vocea care îţi vorbeşte tot timpulfăcându-te să rezişti vieţii. Numeşte-o CANTA. De fiecare dată când îi simţi prezenţa în tine pentru a te tulbura interior, spune-i aşa:" CANTA, pleacă, nu te-am chemat eu, pleacă de aici!"

Vei vedea că va avea efect. Când orgoliul preia conducerea, nu mai eşti tu însuţi, nu îţi exprimi Dumnezeul interior. Te laşi influenţat. Orgoliul tău va face tot posibilul pentru a spupravieţui. Te va tulbura imediat ce vei hotărî să pui stăpânire pe el. Te va ataca mai mult timp de câteva săptămâni după ce ai luat decizia. În funcţie de experienţa mea şi de observaţiile mele personale, dacă vei începe încă de astăzi să îţi calmezi orgoliul, primele trei săptămâni vor fi cele mai grele. După aceea, rezistenţa ta va începe să se micşoreze şi totul va fi mai uşor. Orgoliul tău se teme. Îl poţi compara cu o vecină care vine tot timpul să te sperie cu poveşti înfricoşătoare. O laşi în casă, în orice moment al zilei. Când te hotărăşti să îi spui: „Pleacă, nu mai vreau să te ascult" se sperie. Îşi pierde teritoriul, locul în care îi plăcea să se descarce. Dar va reveni pentru a verifica tăria deciziei tale. Acelaşi lucru se întâmplă şi cu orgoliul. Pentru ceva timp, va face tot posibilul să supravieţuiască, pentru ca apoi să dispară până la urmă. Trebuie să fii atent, să controlezi situaţia. Este bine să fii mai conştient, deoarece fiinţa umană este atât de orgolioasă. Nu te poţi debarasa de pe o zi pe alta de un orgoliu care există de generaţii întregi. Ajungi să faci asta treptat, prin mici victorii cotidiene, făcând acte de iubire. Orgoliul este exaltarea eului tău interior, care reprezintă personalitatea ta, contrar eului care reprezintă partea ta superioară, individualitatea ta. Pe măsură ce îţi vei dezvolta individualitatea, orgoliul tău va pierde din controlul asupra ta. Atenţie la orgoliul spiritual! Cu cât o persoană este mai evoluată spiritual, cu atât devine mai conştientă şi cu atât mai mare este pericolul de a lăsa orgoliul spiritual să preia controlul. Această persoană, în general, se simte superioară celorlalţi: „Eu sunt mai bun decât tine. El nu este la fel de evoluat ca şi mine". Aceste gânduri sunt rezultatul orgoliului spiritual. Am cunoscut multe persoane care au ajuns la o evoluţie frumoasă. În momentul în care începeau să fie în serviciul altora, au lăsat orgoliul spiritual să preia controlul şi totul s-a întors împotriva lor. Este important să fii atent mai ales atunci când devii mai conştient. Faptul că eşti cu un grad mai superior altora nu înseamnă neapărat că ***fiinţa*** celuilalt îţi

este inferioară. E vorba doar despre gradul lui de conştiinţă care se dovedeşte a fi inferior. Puritatea sufletului său rămâne la fel de intactă ca şi a ta, doar exprimarea este diferită. Dacă îi consideri pe ceilalţi mai mici decât tine, este ca şi cum tu te-ai crede un elefant şi i-ai considera pe ceilalţi şoareci. Un elefant are mai multă valoare decât un şoarece, ca şi animal? E foarte periculos să gândeşti aşa. Afirmi de fapt că tu eşti Dumnezeu, iar celălalt nu este. Marea lege spirituală constă în a-l vedea pe Dumnezeu în fiecare persoană. Ceea ce face foarte dificilă stăpânirea orgoliului, este că persoana care se lasă condusă de orgoliu face totodată să iasă orgoliul celuilalt. Când se înfruntă doi orgolioşi, cu siguranţă amândoi vor pierde. Cel mai bun mijloc de a învăţa să îţi stăpâneşti orgoliul, atunci când eşti în faţa cuiva care vrea să aibă dreptate, constă în a nu te încăpăţâna. Acceptă ideea că, pentru moment, acea persoană deţine un adevăr care este important pentru ea. Adevărul ei este la fel de adevărat pentru ea, aşa cum este adevărul tău pentru tine. Cine are dreptate? Amândoi, fără nicio îndoială. Deci, în sinea ta accepţi că celălalt are dreptate, dar susţii că adevărul tău este la fel de adevărat ca şi al lui. îţi sugerez să îi spui aşa: „Îţi accept punctul de vedere chiar dacă este diferit de al meu şi chiar dacă nu îl înţeleg. Accept că, pentru tine, acest punct de vedere este important." Celălalt va fi total surprins. Orgoliosul vrea mereu să câştige şi să aibă impresia că celălalt a pierdut. Dar, spunându-i aceste cuvinte, se va regăsi în faţa unei situaţii în care se acceptă adevărul lui, realizând însă că celălalt nu a pierdut. Acţionând astfel, eviţi să fii supus. Dacă îţi schimbi punctul de vedere în scopul de a fi la fel cu al celuilalt, aceasta devine supunere. Amândoi veţi pierde: tu, prin supunerea ta, deoarece ai impresia că ţi s-a scurs toată energia şi celălalt, prin impresia lui de a fi învingător (deşi a pierdut), deoarece deţine puterea într-un mod rău. Ar trebui să-şi extragă puterea din interiorul lui şi nu de la ceilalţi. Orice persoană care câştigă prin orgoliu pierde automat.

Opusul orgoliului este modestia. Dar, atenţie, mulţi oameni se consdieră modeşti, pentru a-şi ascunde frica,

pentru că, în realitate sunt slabi. Le este atât de frică să nu se înşele încât se supun de bunăvoie. Dacă ajung la putere se schimbă foarte repede. Modestia va dispărea ca prin miracol... Este ceea ce se numeşte falsă modestie.

Există de asemenea oameni care se consideră inferiori şi nu îşi pot accepta talentele şi calităţile. Se simt stânjeniţi când cineva le face un compliment. Acţionează cu modestie... este însă tot o falsă modestie, care reprezintă, printre altele tot o formă de orgoliu. În fond, este mai bine să te compoari cu ceva ce este mai bun decât tine, ştiind că acea persoană ştie să îşi exprime mai bine Dumnezeul interior. Astfel accepţi mai uşor că oricine este la fel de perfect ca tine, având încă multe de învăţat de la ceilalţi.

Adeseori orgoliul induce ipocrizie, vanitate, nevoia de putere şi multe stări care nu îţi sunt benefice. Există două forme de ipocrizie: cea a omului mare care trece drept obişnuit şi cea a omului obişnuit care se dă drept mare. Amândoi ne păcălesc: unul prin falsă modestie, celălalt prin vanitate. Dacă măcar orgoliosul ar şti ce îl aşteaptă după moarte.. ce va avea de trăit între cele două vieţi... şi ce este pe cale să creeze pentru viaţa lui viitoare! Spiritismul nu constituie tema cărţii acesteia, dar totuşi e bine să ne gândim şi la asta. De aceea este important să îţi stăpâneşti orgoliul începând de acum, să devii mai conştient de ceea ce te motivează. Oare faptul de a fi acoperit de glorie şi lăudat de ceilalţi? Dacă da, atunci totul se va întoarce împotriva ta. este atât de important să vrei tot timpul să ai dreptate? Uite cât de mare este preţul de plătit pentru acest lucru! Ajuţi pe cineva cu speranţa că se va spune despre tine că eşti generos şi extraordinar? Speri că ajutorul pe care l-ai dat să fie cunoscut de toată lumea? Observă atent! Să luăm exemplul în care ajuţi pe cineva. Persoana pe care ai ajutat-o ţi s-a părut ingrată şi nerecunoscătoare. Nici măcar nu ţi-a mulţumit şi le-a spus tuturor cum s-a descurcat ea singură şi cum a schimbat atât de multe lucruri în viaţa ei. Toate astea fără să spună nimic de ajutorul primit! E dezamăgitor, nu-i aşa? Ai fi preferat să spună că a reuşit datorită ţie? A dori recunoştinţa cuiva este tot o formă de orgoliu. Poate te vei simţi tulburat citind acest lucru şi îţi vei

da seama cât de orgolios eşti! Scopul meu nu este să te tulbur, ci mai degrabă să devii conştient. Dacă îţi vei da seama că eşti o persoană orgolioasă, atunci a venit momentul să realizezi că, până în prezent, acest lucru te împiedica să iubeşti. În cazul fiinţei umane, rezultatul fizic al înăspririi inimii este scleroza. Tot mai multe persoane sunt afectate de scleroză. Orgoliul face foarte multe ravagii. Ideal pentru aceşti oameni ar fi să se lase purtaţi de inimă şi să înceapă să iubească, să fie mai puţin duri cu ei înşişi şi cu ceilalţi. Partea materială trebuie folosită pentru a evolua şi nu pentru a te înjosi şi a-i înjosi pe ceilalţi. Actele de simplitate şi de sinceritate te vor ajuta să trăieşti un sentiment de fericire extraordinar, mult mai frumos decât cel de a avea dreptate. Dacă observi că unele legături cu părinţii tăi încă nu au fost tăiate şi eziţi încă să faci acest lucru, este un semn de orgoliu. A cere iertare şi a face un act de iubire nu înseamnă nici a pierde, nici a câştiga. Cei care sunt prinşi de acest cordon sunt atât de perfecţi cât ştiu ei să fie. Fiecare a făcut după cum ştia mai bine. Iubirea era pur şi simplu rău exprimată. Pentru a o lua de la capăt bine, e nevoie să îţi deschizi inima şi să laşi la o parte orgoliul. Este cel mai mare bine pe care o persoană îl poate face altcuiva. A gândi şi a vorbi cu mintea este tot o formă de orgoliu. În acel moment ne adresăm minţii celuilalt, iar acesta ne răspunde cu mintea, nu cu inima lui.

Până la urmă totul ajunge la acelaşi cuvânt: iubirea. Fiecare act de iubire ajunge să rezolve toate problemele şi transformă totul în viaţă. Iubirea are o mare putere de vindecare la nivel fizic, mental, emoţional şi spiritual. Trebuie să conştientizezi acum că în spatele orgoliului se ascund întotdeauna una sau mai multe frici: cea de a nu fi iubit, de a fi respins, judecat, criticat sau de a nu fi la înălţimea unei situaţii, de a pierde ceva sau pe cineva. Dacă la tine vne o persoană orgolioasă, încearcă să vezi toată suferinţa şi frica din comportamentul ei. Poate acea persoană va încerca să te schimbe, să te sperie prin atitudinea ei tranşantă şi autoritară. Dar nu te lăsa impresionat, deoarece, în realitate, ea este probabil mai

speriată decât tine. nu încerca să îi răspunzi la fel, cu mintea. Văzându-i suferinţa, vei fi capabil să îi atingi inima.

Pentru a încheia acest capitol, te sfătuiesc foarte tare să faci o retrospectivă a ultimelor trei zile. Scrie tot ceea ce poţi să îţi aduci aminte despre întâlnirile pe care le-ai avut (cu cei apropiaţi sau cu alţii), fie în gânduri, în vorbe sau în fapte. Fii sincer cu tine însuţi. Nimeni nu va vedea ce ai scris. Dacă e nevoie, după ce ai terminat poţi să o arzi. Observă de câte ori te-ai lăsat condus de orgoliu. Poate de orgoliul mental, de genul „ştiu eu mai bine" sau cel spiritual, de genul „eu sunt mai mult".

Exerciţiul nu a fost conceput în scopul de a te face să te simţi vinovat, ci mai degrabă pentru a te ajuta să devii conştient şi să vezi unde te afli şi ce decizie ai de luat acum. Observă cât te-a costat cu privire la sănătate, liniştea interioară, relaţii, fericirea ta şi iubirea pentru ceilalţi. Eşti pregătit să continui să plăteşti acest preţ? Cred că dacă ai reuşit să citeşti această carte până acum, ai intenţia să te asculţi cu adevărat, să îţi asculţi adevăratele nevoi. A te ocupa de orgoliul tău reprezintă o nevoie fundamentală. Observă atent ce vor aduce toate aceste schimbări în viaţa ta. când vei termina lista, ia fiecare situaţie pe rând şi vorbeşte cu persoana în cauză. Dacă este cazul să îi ceri iertare, fă asta. Explică-i că ai conştientizat că te lăsai condus de orgoliul tău. Spune-i că nu tu erai cel care vorbea, nu vorbeai cu inima, ci cu orgoliul tău, care te conducea. Mărturiseşte-i că ai decis să te schimbi, dar că va trebui să ai răbdare cu tine deoarece nimic nu se oate face de pe o zi pe alta. Acest act de iubire te va ajuta. Crede-mă!

Repetă cât de des posibil următoare afirmaţie:

Mă accept cu orgoliul meu şi mă debarasez câte puţin în fiecare zi, recunoscându-l pe Dumnezeu în toţi cei din jurul meu.

Capitolul 16

FALŞII STĂPÂNI

Ce este un stăpân? Este o persoană sau un lucru care îţi conduce viaţa şi în faţa căruia te închini fie din teamă, fie din adoraţie. Îţi cunoşti stăpânii din viaţă? O să îţi dai seama foarte repede că nu sunt doar mulţi, ci şi falşi! Nu există decât un singur stăpân adevărat pe pământ şi acela este Dumnezeul tău interior. Este un lucru valabil pentru toate fiinţele umane. Fiecare are propiul său stăpân.

Aceştia sunt cei mai frecvenţi falşi stăpâni:

Există cineva acum în viaţa ta, apropiat (partener, copil, părinte, patron) de care îţi este teamă? Care îţi conduce viaţa? În faţa căruia te înclini tot timpul?

Unele ateliere *Ascultă-ţi corpul*, care au loc o dată pe săptămână, timp de câteva săptămâni, se termină pe la ora 22.30- 23.00, se mai întârzie programul. Am văzut de mai multe ori, mai multe dintre participante devenind nervoase pe la ora 22.30. Le e teamă să nu îl facă pe soţul lor, care a venit după ele, să aştepte. Dintr-o dată se simt inconfortabil pe scaun şi se ridică din când în când pentru a se uita pe fereastră. Imediat ce apare soţul, doamna în cauză se grăbeşte să plece şi pierde sfârşitul cursului. O femeie care acţionează aşa se teme de soţul ei. Îi e teamă să nu îl supere. Dar există întotdeauna un mijloc de a comunica fără frică. Dacă soţul ei este prea nerăbdător să aştepte câteva minute, ea ar putea să îi spună să vină mai târziu. Sau doamna ar putea merge singură acasă, cu mijloacele de transport în comun sau cu o colegă de la curs.

O persoană căreia îi este frică de altcineva nu este propriul ei stăpân. Imediat ce îţi este teamă de cineva, acesta devine stăpânul tău. Acea persoană te manipulează tot timpul. Ştie pe ce buton să apese ca să te facă să reacţionezi. Nu este benefic pentru tine să fii tot timpul în reacţional. Acest lucru îţi provoacă prea multe emoţii.

Un al fals stăpân: ***ştirile***.

Oricare ar fi mijlocul de comunicare folosit, unii oameni ascultă ştirile apoi iau anumite decizii în funcţie de ce au auzit. Dacă se prevede furtună şi vreme rea, muţi îşi vor schimba activităţile, cu toate că uneori previziunile meteorologice sunt atât de inexacte! Oamenii sunt cei care decid în funcţie de temperatură. Dacă într-o regiune, majoritatea oamenilor s-ar răzgândi imediat, temperatura ar suferi o schimbare la fel de radicală. Pământul este o entitate vie, ale cărei celule sunt fiinţele umane. O persoană care se lasă influenţată de ştiri, trăieşte adeseori cu teamă. Este tulburată de ceea ce aude. Dacă se anunţă probleme financiare în ţară, va încerca imediat să îşi ascundă banii sau să îi mute altundeva... sau află că s-a găsit corpul unui tânăr, mutilat de un criminal. Persoana influenţată va reacţiona puternic la acestă ştire timp de zile întregi, deşi nu o priveşte deloc pe ea. Ceea ce li se întâmplă celorlalţi nu îi priveşte decât pe ei. Este viaţa lor, responsabilitatea lor. Nu trebuie să îi înţelegem, nici să fim de acord cu ei. Este suficient să acceptăm că fiecare are ceva de învăţat din experienţele lui. putem să simţim compasiune fără să fim tulburaţi. Aşa este viaţa...

Onorurile şi puterea fac parte de asemenea dintre falşii stăpâni.

A face ceva pentru a primi onoruri sau pentru a avea putere înseamnă a fi motivat de ceea ce se află în exteriorul tău şi nu de Dumnezeul tău interior. Laşi dorinţa de onoruri şi de putere să îţi conducă viaţa.

Bunurile pe care le avem sunt uneori falşi stăpâni.

Unde se află relaţia ta cu bunurile tale? Ţii la ele ca la ochii din cap? Dacă ar fi distrus cel mai preţios dintre bunurile tale, cum ai reacţiona? Ai fi furios? Dacă răspunsul este afirmativ, acest lucru înseamnă că bunurile tale sunt stăpâne pe tine. Ce diferenţă va fi în viaţa ta viitoare dacă vei muri cu un pahar de cristal în minus sau cu cu o mică pată pe mobila din sufragerie sau cu covorul ars? Este normal, pentru orice fiinţă umană, să fie înconjurată de lucruri frumoase. Frumuseţea este foarte importantă pentru noi. Dar nu este benefic pentru noi să lăsăm lucrurile

materiale să ne stăpânească. Bunurile tale servesc la înfrumusețarea vieții, nu trebuie să îți conducă viața. Tu ar trebui să fii stăpân pe viața ta.

Un alt fals stăpân: ***astrologia.*** Există numeroase persoane care vor să își facă astrograma și care sunt foarte influențate de astrologie. Își duc viața în funcție de ceea ce se spune în cărți sau de ce spune astrologul lor. Deciziile pe care le iei și actele pe care le faci sunt cele care îți conduc viața. Ți-ai ales semnul zodiacal doar pentru a învăța să evoluezi și să iubești, în ciuda unor influențe astrale. Astrele vor avea mai puțină influență asupra ta, imdeiat ce vei deveni propiul tău stăpân. Astrograma nu este decât un instrument pentru a cunoaște influențele astrale pentru a le putea stăpâni.

Am putea compara această noțiune cu o situație de genul: ești obligat să muncești, timp de un an cu o persoană foarte negativă. Nu ai de ales. Trebuie să stai lângă ea timp de un an. Iei hotărârea să o accepți și încă de la început, te pui în gardă. Te protejezi de efectele negative. Este evident că vei face un efort suplimentar, vei consuma multă energie, dar fiind conștient de influența aceea non-benefică, vei fi capabil să te aperi. Astrele propun și omul dispune.

Clarvăzătorii și medium-urile.

Sunt de asemenea falși stăpâni pentru mai mulți oameni. Sunt din ce în ce mai numeroși. Și vor fi și mai mulți, deoarece conștiința noastră este tot mai evoluată. Aceasta ne ajută de asemenea să ne dezvoltăm abilitățile psihice. Ce se întâmplă în timpul unei ședințe de acest gen? Acei oameni captează toate vibrațiile din corpul tău subtil. Le captează în starea în care ești în acel moment. Ești pe o anumită linie a vieții. Nimeni nu poate cunoaște viitorul altcuiva, deorece viitorul depinde de prezent. Clarvăzătorul îți prezice viitorul în funcție de momentul prezent. Dar, dacă dintr-un motiv sau altul, îți schimbi felul de afi, încă de a doua zi, în urma a ceea ce ți-a spus cineva sau a ceva ce ai citit sau au crezut, vei schimba în același timp și prezentul, în totalitatea lui. Schimbându-ți felul de a gândi ți-ai schimbat și linia vieții. Așadar, tot ceea ce ți s-a prezis cu o zi înainte, nu mai există pentru tine. Totuși, dacă îi lași pe

acei oameni să te influenţeze, vei rămâne în aceeaşi linie de viaţă şi vei face să se întâmple evenimentele aşa cum au fost prevăzute. Când te afli în faţa unei persoane care îţi vorbeşte despre viitorul tău, foloseşte-ţi discernământul şi reţine doar ceea ce te face să te simţi bine şi acest lucru îl vei face să se întâmple. Poţi să îţi schimbi linia vieţii într-un mod continuu, în aceeaşi viaţă. O schimbare radicală îţi va da senzaţia că ai renăscut, că eşti o persoană nouă. Cei din jurul tău vor fi surprinşi de schimbarea ta şi îţi vor spune: „Incredibil, nu te mai recunoaştem. Este ceva schimbat la tine. parcă nu mai eşti aceeaşi persoană”. Acestă transformare a fost produsă de schimbarea liniei vieţii. O evoluţie rapidă va micşora revenirile tale pe pământ.

Un alt fals stăpân: ***religiile organizate.*** Cele care proclamă: "Dacă nu faci aşa cum spunem noi, nu vei ajunge la cer, doar noi deţinem adevărul.” Dacă viaţa ta este condusă de o religie şi accepţi noţiunea ei de bine şi de rău sau dacă te laşi influenţat de un cult sau de o sectă, nu vei mai fi stăpân pe viaţa ta. Religiile au fost create cu foarte mult timp în urmă pentru a-i ajuta şi a-i sfătui pe oameni. Acei oameni nu erau destul de conştienţi pentru a se conduce ei singuri. Dar, la fel ca în tot ceea ce există pe pământ, există lucruri mai bune şi mai puţin bune. În fiecare religie, unii oameni au vrut să abuzeze de puterea lor pentru a speria populaţia. Însă a trăi cu frică nu poate face viaţa nici armonioasă, nici liniştită. Dacă religia ta te sperie, înseamnă că este lipsită de iubire. ***Dumnezeu este iubire***. El nu a vrut niciodată să sperie pe nimeni: oamenii sunt specialişti în a se speria unii pe alţii. Cel care iubeşte încearcă să ajute, să sfătuiască, să liniştească.

Religiile de astăzi sunt tot mai conştiente de acest feneomen al iubirii. Au conştientizat faptul că fiinţa umană nu mai vrea să trăiască în frică! Adeseori nu religia în sine nu este bine structurată, ci mai degrabă oamenii care o reprezintă nu sunt destul de sensibilizaţi. Tu eşti cel care are discernământ şi poate alege o religie sau persoane care vor să te sfătuiască prin iubire şi nu prin frică. Dacă te simţi mai tulburat decât de obicei, în urma a ceva ce îţi spune cineva, dacă frica ta se accentuează, nu este ceva benefic

pentru tine atunci. Ceea ce îţi spune acea persoană nu este nepărat rău: pur şi simplu nu eşti pregătit să faci faţă acestui lucru. Dar imediat ce vei fi capabil, vei face faţă.

Medicii pot fi de asemenea nişte falşi stăpâni. Ei au rolul de a ajuta oamenii şi nu de a le controla viaţa. Cunosc mai multe persoane care îşi consultă medicul înainte de a lua o decizie, fie să plece în vacanţă, să se mute, să-şi schimbe locul de muncă sau pentru orice altceva. Medicul îl poate sfătui pe un pacient căruia îi este frică să nu facă ceva anume. Dacă acea persoană ar avea încredere în Dumnezeul ei interior, nu ar mai cere opinia doctorului, ar lua propriile ei decizii. Medicii au învăţat să vindece bolile şi afecţiunile, dar nu au învăţat să ia decizii pentru ceilalţi. Încep să îşi dea seama că partea mentală a fiinţei umane este mult mai puternică decât partea fizică. Constată faptul că tot mai multe persoane se vindecă într-un mod inexplicabil din punct de vedere ştiinţific. Medicii care acceptă faptul că omul este mai mult decât corpul fizic sunt cei care, în general, nu îi sfătuiesc pe pacienţi să ia prea multe medicamente. „Eşti destul de puternic pentru a te vindeca singur, fără medicamente" a devenit o reţetă tot mai frecventă în zilele noastre. Unii oameni au atât de multă nevoie de medicul lor încât, la cea mai măruntă problemă, fug imediat la medic. Nu vor să îşi asume responsabilitatea. Vor tot timpul ca altcineva să **le aranjeze viaţa**. Dacă doctorul le spune că nu au nimic, îl vor acuza de incompetenţă şi îşi vor continua demersul până când vor găsi un doctor care să le prescrie un remediu: „Ştiam eu că sunt bolnav. Uite, mi-a dat o reţetă. Şi de altfel, pleacă de la medic foarte încântaţi şi se cred deja mai puţin bolnavi decât înainte.

Allţi falşi stăpâni: ***medicamentele.*** Pentru cel mai mărunt lucru care nu merge foarte bine, se iau pastile: pentru durerea de cap, pentru nervi, pentru somn, pentru a se trezi, pentru a avea energie, pentru digestie, pentru curăţirea ficatului, pentru a elimina, pentru a curăţa intestinele etc.

A face astfel înseamnă a fi împotriva iubirii pentru corpul tău. Deoarece, fiecare medicament are un efect

secundar. Corpul se revoltă de fiecare dată când îi dai ceva ce nu este un element nutritiv natural. Îl faci să lucreze prea mult. Imediat ce iei o pastilă, accepţi ideea că acel medicament este un fals stăpân pentru tine. Laşi medicamentele să îţi conducă viaţa. Dacă eşti mulţumit de viaţa ta astfel, atunci continuă să iei medicamente. Dacă însă vrei să îţi schimbi viaţa, este momentul să devii propriul tău stăpân. Doar tu singur îţi poţi schimba viaţa, nimeni altcineva!

Boala este un alt fals stăpân. O persoană care este tot timpul bolnavă este stăpânită de boală. Nu îşi dă seama că îşi poate stăpâni singură viaţa. Mulţi oameni pleacă de la ideea că este normal să fii bolnav! Nu, boala este o obişnuiţă. Starea normală a corpului este sănătatea!

Un alt fals stăpân: ***moda.*** Te câte ori ţi-ai sacrificat confortul vestimentar doar pentru a fi la modă sau a fi considerat la modă? Îţi este teamă de ceea ce cred ceilalţi?

Munca poate fi un alt fals stăpân. Exsită mulţi oameni care nu ştiu să se destindă. Toată viaţa lor este îndreptată spre muncă. Munca îi conduce tot timpul. Chiar şi în timpul liber, se gândesc doar la muncă. Nu sunt în stare niciodată să se relaxeze şi să se distreze făcând altceva. Lucrează 7 zile din 7.

Munca ta te ajută să evoluezi? Te ajută să devii mai pur, mai bun în interior? Îţi foloseşti munca pentru a învăţa să iubeşti mai mult oamenii? Dacă da, atunci munca ta este valorizantă. Dacă ai acest gen de ocupaţie prin care înveţi mereu să te iubeşti şi să îi iubeşti tot mai mult pe ceilalţi, vei şti că te afli pe drumul cel bun. O ocupaţie care îi conduce pe oameni sau care le stăpâneşte viaţa, adică există doar pentru bani şi putere, nu te poate ajuta în evoluţia spirituală.

Alţi falşi stăpâni: ***superstiţiile.*** Cifra 13, pisica neagră... îţi spun ceva? Superstiţia provoacă schimbări în deciziile tale? Atunci este un fals stăpân. Dacă aduni toţi aceşti falşi stăpâni, dintr-o singură zi, vei constata că în total, nu tu eşti cel care îşi conduce viaţa.

Cei mai puternici falşi stăpâni ai fiinţei umane? ***Orgoliul, fricile, culpabilitatea şi banii.***

Despre orgoliu am vorbit în capitolul anterior, iar despre frici şi culpabilitate vom vorbi în capitolul 19.

Voi încheia acest capitol cu falsul stăpân care conduce viaţa multor oameni: ***banii***. Este evident faptul că banii au importanţa lor în lumea materială actuală.

Banii sunt un mijloc de schimb şi nu un bun sau o posesie.

A vrea să aduni cât mai mulţi de frică, este un drum fals.

Aduni aer pentru cazul în care îţi va lipsi? Are sens aşa ceva? Este la fel şi pentru bani. Banii sunt o energie, la fel ca şi electricitatea, apa şi vântul sunt marile puteri care au fost create în acelaşi timp cu pământul. Banii reprezintă o energie şi o putere în acelaşi timp. Există peste tot şi pentru toată lumea. Au existat dintotdeauna, sub diverse forme. În prezent, sunt din hârtie şi monede. Mijloacele de schimb au existat dintotdeauna, pentru bunurile materiale. A strânge bani de frică să nu îţi lipsească, este semnul unei credinţe slabe, o lipsă de încredere în marea putere divină care ne furnizează toată energia necesară. Banii pot fi comparaţi cu soarele, o altă mare putere, o mare energie. Dacă sunt trei sau trei sute de oameni pe plajă, care vor să se bronzeze, va conta pentru soare? Nu. Este destul pentru toată lumea. Este important să conştientizezi faptul că banii sunt o energie şi, ca orice formă de energie, cu cât o faci să se mişte mai mult, cu atât va avea mai multă putere şi se va multiplica.

Acelaşi lucru este valabil pentru multe lucruri din natură. Fiecare sământă de grâu, de roşie etc folosită, însămânţată, va produce zeci de mii de roşii sau spice de grâu. Dacă însă sunt ţinute într-un sertar, acele sămânţe nu se vor înmulţi niciodată. A scăpa de nesiguranţa financiară presupune un proces lung. Când îţi doreşti ceva, primul tău gând se poate interpreta aşa: „Cât mă va costa?" Îţi vei satisface dorinţa doar dacă ai bani. Aşadar, vezi în ce fel îţi conduc banii viaţa? Contul tău din bancă este cel care ia deciziile pentru tine. în viaţă, trebuie să faci exact contrariul. Trebuie să iei deciziile şi apoi vor veni şi banii. Priveşte puţin în urmă, cu siguranţă ai cumpărat vreodată

ceva, sub influenţa impulsului. Sigur ai cumpărat ceva pe credit deoarece nu aveai destui bani. Şi cu siguranţă ţi-ai cheltuit toţi banii pentru a cumpăra ceva ce credeai că este indispensabil, un lucru pe care ţi-l doreai foarte mult. Şi în ciuda acestor cheltuieli, ai continuat să trăieşti, nu? Ţi-ai plătit chiria şi nu ai rămas fără mâncare, nu-i aşa? Vezi, ai reuşit până la urmă să te descurci.

Priveşte puţin în jurul tău. Când cumperi ceva de la alimentara, alegi alimentele în funcţie de oferte? Preţurile determină ceea ce cumperi pentru a mânca într-o săptămână? Nu îţi spun să eviţi reducerile. Dacă îţi planifici să cumperi lucruri despre care nu ştiai că sunt la reducere, ar fi bine să cumperi mai multe, mai ales dacă ai nevoie de ele. Mă gândesc ai ales la oamenii care se privează de ceea ce le place deoarece există alte produse, cu preţ redus. Astfel cumpără produse care nici măcar nu le plac. Îşi cumpără lucrurile de care au cu adevărat nevoie doar dacă sunt la reduceri! Alergi tot timpul după reduceri, chiar dacă produsele sunt de proastă calitate? Nu merită bucuria de a cumpăra ceva de calitate? Această imagine pe care ţi-ai creat-o singur, nu îi va face niciodată pe ceilalţi să te trateze într-un mod special. Dar asta nu înseamnă că trebuie să-ţi cumperi un castel la malul mării şi un Mercedes! Poţi să începi prin mici victorii cotidiene. Dacă vrei să cumperi fructe mai bune, dar eziţi din cauza preţului, observă cât de valoros eşti de fapt... Vei vedea, o să faci să ţi se întâmple treptat tot ce vrei. Cu cât faci să circule mai mult energia banilor tăi, cu atât mai mulţi vei primi. Banii sunt făcuţi ca să circule, nu pentru a fi strânşi. Dacă preferi să îţi păstrezi banii pentru zile negre, în loc să pleci în vacanţă, ce crezi că se va întâmpla? Un ghinion! Fiinţa umană vrea mereu să aibă dreptate. Deci, va face totul pentru a avea dreptate. În momentul în care avem ghinion, ni se întâmplă să spunem: „Ah! Ce bine am făcut! Ştiam eu că mi se va întâmpla aşa ceva! „

Lasă deoparte „dacă se va întâmpla ceva rău...” şi pleacă în vacanţă! Uită cuvintele astea: „ce mă fac dacă mi se întâmplă ceva?” spune mai bine: „Da, voi pleca în vacanţă şi, dacă se întâmplă ceva, mă voi ocupa atunci de problema

aceea." Aşa se va şi întâmpla. De exemplu, problemele cu maşina, sunt imprevizibile, nu? Cu toate acestea, îţi repari maşina, chiar dacă nu aveai prevăzute cheltuieli în acest scop. Până la urmă reuşeşti să împaci cele două lucruri, nu? Majoritatea oamenilor îşi fixează priorităţile unde nu trebuie. Dacă află că televizorul lor este prea stricat pentru a se mai putea repara, se grăbesc să îşi cumpere altul imediat. Găsesc imediat mijlocul pentru a-l plăti! Dar a avea televizor, este cu adevărat o nevoie? Ştim cu toţii că nu este o nevoie, dar când un om decide că vrea neapărat ceva, obţine acel lucru. Există multe persoane care vor să urmeze cursul de la atelierele noastre. Dar, în momentul în care află preţul, exclamă: „Ah, e mult mai scump decât credeam eu!" Astfel de oameni sunt primii care cheltuie mii de dolari pentru a-i ajuta pe alţii la nevoie, dar când e momentul să se gândească la ei, cred că nu merită câteva sute de dolari... şi poate, schimbându-şi viaţa vor scăpa de fricile lor, de boli, de stres, pentru a fi în sfârşit fericiţi!

A-ţi spune că nu meriţi ceva, nu face decât să atragă probleme. De exemplu: când cumperi un cadou pentru cineva, nu alegi ceea ce ai vrea tu să primeşti? Prin urmare, ceilalţi sunt importanţi şi merită să primească aşa ceva, iar tu nu? Observă atent influenţa banilor în viaţa ta. Atâta timp cât banii te vor conduce, va fi imposibil să fii foarte fericit şi să ajungi la liniştea interioară. Imediat ce vei ştii să stăpâneşti banii, se vor vedea şi schimbările. Dacă crezi în legea importantă conform căreia *culegem ceea ce am semănat*, îţi voi spune un mic secret. Începând de acum, trimite gânduri de prosperitate pentru toţi cei pe care îi cunoşti. Doreşte-le să aibă câţi bani vor ei. Vei face atât de mult să se mişte energia încât vei avea mult mai repede bani pentru tine. Este clar însă că societatea actuală nu favorizează gândirea pozitivă. Scopul acestei cărţi nu este să schimbe toată lumea din jurul tău, ci mai degrabă să îţi schimbe modul de a gândi. Nu te lăsa influenţat de ceilalţi. Nu vorbi despre noua ta decizie cu privire la bani. Începe să faci acest lucru în interior, apoi pune-l treptat în practică, iar oamenii vor deveni conştienţi de asta. Nu ai de ce să îţi dezvălui deciziile nimănui. Credinţa sau forţa ta interioară

poate nu este suficient de puternică pentru a face faţă criticilor negative. Totuşi, trebuie să accepţi că fiecare îşi exprimă adevărul lui, chiar şi prin critici. Cred în adevărul lor la fel de mult cât crezi tu în adevărul tău. Dacă ai decis să ai o atitudine pozitivă faţă de bani şi vrei să devii stăpânil lor, fă acest lucru fără să te gândeşti că vrei să îi influenţezi pe cei din jurul tău. Nu ai de ce să cauţi consimţământul tuturor celorlalţi. Când vor fi pregătiţi să-şi schimbe atitudinea, vor şti ce să facă. Fiecare are propria sa evoluţie! Când eşti fericiti şi ai găsit liniştea interioară, nu e nevoie să strigi în gura mare. Se simte. Oamenii văd şi simt acest lucru.

Când vei stăpâni banii, vei avea mereu bani în plus, plătindu-ţi nevoile tot timpul. Economiile tale nu vor mai fi motivate de teamă: doar ceea ce este în plus va fi pus deoparte.

După cum ai observat, există mai mulţi falşi stăpâni. Sunt sigură că poţi să găseşti şi mai mulţi!

În încheierea acestui capitol, te sfătuiesc să faci o listă cu toţi falşii stăpâni pe care îi ai în viaţă. Observă care este cel cu cea mai mare influenţă asupra ta. În următoarele trei zile, observă care te stăpâneşte cel mai mult. Nu începe următorul capitol înainte de a îndeplini această etapă. Fii atent la bani, frică, astrologie, medicamente etc. Cine îţi stăpâneşte viaţa? Nivelul tău de conştiinţă va fi mai ridicat şi îţi vei schimba viitorul în mai bine.

Afirmaţia pe care o poţi repeta în următoarele zile este:

SUNT SINGURUL STĂPÂN AL VIEŢII MELE. SUNT CONŞTIENT DE FAPTUL CĂ POT CREA PRIN GÂNDURILE MELE. DEVIN CEEA CE GÂNDESC. FERICIREA MEA, PROSPERITATEA, IUBIREA ŞI ARMONIA DEPIND DE GÂNDURILE MELE.

Capitolul 17

NEVOILE CORPULUI MENTAL

Acestea sunt cele şapte nevoi fundamentale pe care orice fiinţă umană trebuie să le îndeplinească pentru corpul său mental. Dacă nu răspunzi acestor nevoi, vor exista efecte pe plan fizic, mental şi emoţional.

Prima nevoie, în ordinea importanţei este: ***adevărul.***

Nu te deranjează dacă cineva profită de tine prin minciună? Supraconştiinţa ta, eul tău interior, reacţionează la fel când te păcăleşti pe tine însuţi. Senzaţia este cel puţin dezagreabilă. Ascultă-te vorbind când vorbeşti cu ceilalţi. A mărturisi că ***nu mă deranjează deloc*** înseamnă exact contrariul. Dacă ceea ce spui nu te-ar fi deranjat, nu te-ai mai gândi la asta. Nici măcar nu ar mai exista gândul că acele lucruri te-ar putea deranja. Imediat ce afirmi: „nu mă deranjează", înseamnă că te deranjează cu adevărat, dacă nu ai fi uitat cu totul. Aşadar, fii sincer cu tine însuţi! Adevărul, aşa cum spuneam la începutul cărţii, este calea spre eliberare. Te ajută să evoluezi în etapa superioară. A fi adevărat înseamnă ***a gândi, a spune, a face şi a simţi acelaşi lucru.*** Ţi se întâmplă să te gândeşti la cineva fără să îi poţi mărturisi gândurile tale? E nevoie să dezvălui lucrurile. Nu înseamnă că trebuie să spui tot ceea ce gândeşti tuturor, dar dacă ţi se cere părerea, în orice subiect, spune adevărul. Opiniile tale trebuie să fie identice cu gândurile tale. Când acţionezi, e bine să acţionezi în funcţie de ceea ce spui şi gândeşti. Dreptatea face parte, de asemenea, din adevăr. Un act de nedreptate ajunge să te tulbure, nu-i aşa? Nu te simţi bine din cauza aceasta. Să spunem că eşti martor la o scenă în care o mamă este nedreaptă cu copilul ei, îl face pe acesta să fie tot timpul ultimul şi ţie îţi este foarte milă de el. Ei bine! Exact acelaşi lucru îl provoci dacă eşti nedrept faţă de tine însuţi. Supraconştiinţa ta, sufletul tău, nu se simte bine. Îţi creezi o mare problemă interioară. Celui care nu este drept sau

este nesincer cu sine însuşi, corpul îi vorbeşte prin mesaje care afectează gâtul şi sistemul respirator.

Cea de a doua nevoie: ***individualitatea.***

Individualitatea înseamnă a fi tu însuţi şi nu ceea ce crezi că aşteaptă ceilalţi de la tine. nu mai trebuie să te gândeşti la „ce se va spune", „ce vor face ceilalţi", „ce vor crede ceilalţi". Abilitatea tinerilor de astăzi este un foarte bun exemplu de individualitate. Şi strigă: „Ajutor, lăsaţi-mă să fiu eu însumi!" Aceşti tineri au nevoie de mult spaţiu, mult mai mult decât înainte. Se sufocă la ideea că părinţii lor încearcă să îi formeze după modelul lor sau după ceea ce ar fi vrut ei să aibă, deşi nu au avut curajul să facă acele lucruri. Tinerii cunosc şi simt mult mai bine marile legi naturale. Au modul lor de a-şi afirma individualitatea. Cine este lipsit de individualitate, cel care acţionează conform dorinţelor altora, va avea probleme ale sistemului respirator şi alergii.

Cea de a treia nevoie: ***respectul.***

Este foarte important să îi respecţi pe ceilalţi şi să te respecţi pe tine însuţi. Ştii cât de iritant poate fi atunci când cineva (un poliţist, profesor, patron, părinte) abuzează de autoritatea lui. Când simţim că trebuie să respectăm pe cineva, iar acea persoană nu ne respectă, acest lucru ne deranjează. O poziţie de autoritate nu induce automat lipsa de respect faţă de ceilalţi. Respectul este un lucru primordial pentru fiinţa umană. Dacă îţi lipseşte respectul, observă ce ai semănat tu în jurul tău. Respecţi cu adevărat opiniile, ideile şi felul de a fi al celorlalţi? Ai vrea să schimbi unele persoane din jurul tău? A vrea să schimbi pe cineva este o lipsă de respect.

Nivelul de importanţă al celor trei nevoi este identic cu nevoia de aer pentru corpul tău fizic. De aceea suntem datori să le recunoaştem, pentru a evita orice alergie, afecţiune respiratorie sau problemă de gât.

A patra nevoie: ***siguranţa.***

Mulţi oameni consideră siguranţa ca fiind un cont gras în bancă, un loc de muncă cu multe avantaje sociale, o

casă frumoasă, bunuri materiale şi chiar şi a avea un partener. Dar toate acestea nu sunt decât o siguranţă falsă: este ceea ce se numeşte ***a te simţi în largul tău în nesiguranţă. Adevărata siguranţă înseamnă liniştea spiritului care vine din gândul că nu există niciun pericol de care să te temi.*** Înseamnă să ştii că, orice s-ar întâmpla, ai tot ceea ce îi trebuie în interiorul tău pentru a produce ceea ce vrei să se materializeze şi a schimba ceea ce nu îţi convine. Există o soluţie pentru orice, deoarece în realitate, în viaţă, nu trăim probleme, ci mai degrabă experienţe. Să ştii că poţi să treci prin orice fel de situaţie. Ai tot ceea ce îţi trebuie, la fel ca oricine. Singura diferenţă poate consta în felul în care te exprimi.

Nesiguranţa duce la multe probleme fizice, se manifestă prin dureri în partea de jos a abdomenului. Teama de viitor afectează ochii, braţele, picioarele şi sistemul nervos. Frica de a nu avea bani sau de a acorda prea multă importanţă banilor afectează nervul sciatic. Este un mesaj transmis de corp pentru a-ţi spune că frica ta de a nu avea bani reprezintă o frică falsă. Adeseori, cei cărora le este teamă de nesiguranţă, îşi muşcă interiorul gurii.

Cea de-a cincea nevoie: ***integritatea.***

Integritatea înseamnă sinceritate absolută. Cum te simţi faţă de o persoană necinstită, care nu îşi respectă datoriile, angajamentele, care nu îşi respectă promisiunile? Este la fel şi în cazul tău. Nu uita că aceste nevoie se aplică atât ţie cât şi celorlalţi. Un om care are gânduri necinstite, are probleme digestive: indigestie, diaree şi probleme de ficat. O persoană care trăieşte multă culpabilitate, în urma nesincerităţii, va avea accidente.

Mirosul urât din gură este adeseori rezultatul unor gânduri ruşinoase şi inconştiente pe care nu vrei să le spui nimănui. În cazul acesta, poate fi vorba despre o persoană care se consideră murdară în interior. Mirosul urât din gură este un semnal al supraconştiinţei ei, pentru a înţelege că felul în care se vede nu îi este benefic.

Cea de-a şasea nevoie: ***a acorda sprijin celorlalţi.***

Avem nevoie să simţim că cineva are nevoie de noi, că suntem capabili să sfătuim, să ajutăm pe cineva în viaţă. A sări în ajutorul celorlalţi înseamnă a te întoarce la perfecţiunea divină. Simţim această mare nevoie de a ajuta, însă adeseori nu o facem într-un mod benefic. A lua decizii pentru alţii nu înseamnă a-i îndruma. A îndruma înseamnă a da un sfat, ***fără a avea aşteptări.*** Celălalt are liberul arbitru pentru a accepta sau a refuza sfatul tău. A-i ajuta sau a-i îndruma pe alţii reprezintă o mare nevoie a dimensiunii tale mentale. Dar să nu uiţi că un sfat necerut nu este niciodată apreciat. Nu ne place ca cineva să se amestece în problemele noastre. Dacă arzi de nerăbdare să dai un sfat interlocutorului tău, asigură-te că îl întrebi dacă chiar vrea să audă sfatul tău. dacă nu are nevoie nici de sfatul, nici de părerea ta, nu ai decât să accepţi acest lucru. Dacă, dimpotrivă, vrea să îl ajuţi, îl vei ajuta dar fără să aştepţi ceva în schimb. Persoana în cauză va face ce credde de cuviinţă cu ajutorul tău. este un cadou pe care i-l faci tu. Deci acea persoană va decide ce face cu el. A da un sfat care nu a fost cerut sau care este urmat de aşteptări, nu înseamnă decât o risipă inutilă de energie. Te goleşti de energie pentru a primi ce în schimb? Dacă nu ţi se răspunde aşteptărilor, vei fi frustrat, dezamăgit şi furios. Dacă se răspunde, acest lucru nu va face decât să îţi alimenteze orgoliul. O persoană care se crede lipsită de valoare, care crede că nu este nevoie de ea sau de sfaturile ei, are probleme renale sau intestinale. Poate suferi şi de artrită, dacă simte că ceilalţi profită prea mult de ea. De obicei, este vorba despre o persoană care vrea să îndrume pe toată lumea, dar care are aşteptări în schimb. De aici provine senzaţia ei că ceilalţi profită de ea. Oamenii care se consdieră lipsiţi de valoare suferă foarte des de singurătate.

A şaptea nevoie: ***raţiunea de a fi.***

Te grăbeşti să te trezeşti dimineaţa pentru a îndeplini ceea ce ai de făcut? Simţi o mare mândrie de a vorbi despre munca ta, despre ocupaţiile tale cotidiene? Faci acest lucru

cu entuziasm? Eşti fericit să împărtăşeşti ceea ce faci? Ai o raţiune de a fi?

Lipsa unei raţiuni de a fi poate declanşa aceleaşi simptome precum cele provocate la nivelul explorării atunci când nevoile corpului fizic nu sunt îndeplinite. Tot ceea ce este legat de simţuri poate fi afectat. Un alt semn foarte sugestiv este cel al lipsei de energie şi anemia.

Îţi sugerez să închei acest capitol printr-un examen de conştiinţă. Scrie pe o foaie nevoile corpului tău mental şi observă care dintre ele este cea mai neglijată. Acest lucru te va ajuta să înţelegi nemulţumirea ta interioară. Nu depinde decât de tine să iei decizia de a hrăni corpul tău mental aşa cum se cuvine. Tu nu faci excepţie de la regulă. Scrie care este decizia ta şi observă dacă, în zilele următoare, o vei îndeplini. Conştientizarea nu reprezintă decât jumătate din drumul parcurs. Acţiunea pe care o vei face, în urma deciziei tale este cea care te va ajuta să-ţi atingi scopul.

Afirmaţia:

ACUM SUNT HOTĂRÂT SĂ ÎMI RESPECT NEVOILE CORPULUI MENTAL ŞI ASTFEL SĂ ÎMI REGĂSESC SĂNĂTATEA MENTALĂ.

PARTEA A PATRA

ASCULTAREA CORPULUI EMOȚIONAL

Capitolul 18

EXPRIMAREA EMOŢIILOR

Acesta este un capitol pe care îl aşteptai cu nerăbdare, sunt sigură. Deoarece de când ai început cartea ai pus în practică mai multe lucruri, îţi va fi mai uşor să ştii să îţi exprimi o emoţie într-un mod benefic.

Mai întâi, ce înseamnă o emoţie? Este o tulburare, o agitaţie trecătoare provocată de ceva din exterior, un efect care provine dintr-o cauză exterioară. Majoritatea emoţiilor noastre provin din aşteptările noastre. Sunt prezente, deoarece nu ştim să iubim. Luându-şi forţa din exterior, emoţia ne epuizează „doza" de energie.

Iubirea vindecă şi ura distruge! Deci, cu cât mai multă emoţie provine din ură, cu atât îl va distruge mai mult pe cel care o simte.

Ce poate să însemne a exprima o emoţie? Este o întrebare grea! Mai multe persoane m-au întrebat de mai multe ori: „Urmez o terapie de mai mulţi ani. Mi se spune să îmi exprim emoţiile, fără însă să mi se explice ce înseamnă acest lucru. Nu mi s-a spus nimic! Trebuie să plâng, să ţip, să sparg farfuriile? Ce trebuie să fac?"

Din acest motiv am iniţiat o metodă concretă şi foarte eficientă pentru a exprima o emoţie: o modalitate care are rezultate. O emoţie necontrolată se va repeta constant în cursul unor situaţii similare. De exemplu, un soţ care are obiceiul să-şi umilească soţia în faţa întregii familii. Dacă ceva nu îi place, va alege să fie toată familia de faţă pentru a-i spune. Soţia lui trăieşte o emoţie. În sinea ei se enervează şi se întreabă de ce soţul ei nu îi spune niciodată doar ei singure ce are de spus. Dacă face o criză când el vine acasă, nu îi serveşte la nimic. Soţul ei va face acelaşi lucru şi se va repeta aceeaşi scenă cu emoţiile. Câte dintre emoţiile pe care le trăiai încă din copilărie, revin, pentru că nu ai ştiut să le exprimi corect. O să dau câteva exemple obişnuite de exprimare a emoţiilor. Poate te vei recunoaşte în ele. Un mod foarte frecvent: acela de a mânca sau de a

bea datorită emoţiei. Se crede că o gustare bună ne face bine sau câteva pastile pentru nervi ne calmează sau drogurile, televizorul, un film bun, somnul, o baie fierbinte etc.

Câteva exemple de manifestări sau reacţii cauzate de furie: ne putem aşeza şi reflecta aşteptând un moment bun pentru a clarifica situaţia cu persoana în cauză. Sau există persoane care spumegă de furie. Unii o ignoră şi refulează furia ca şi cum nu s-ar fi întâmplat nimic. Vor munci cu mai multă înverşunare, agăţându-se disperaţi de munca lor. Unii plâng, fac curăţenie, bricolaj sau pur şi simplu stau bosumflaţi. Alteori fac un sport extrem în timp ce unii preferă să acuze direct sau la telefon persoana în cauză.

Unii râd, pretinzând că nu îi afectează. Alţii vor spune: „O să îl iert, nu ştie ce face" refuzând să accepte propria lor responsabilitate. Unul dintre modurile cele mai des întâlnite de a reacţiona la furie este acela de a-ţi vărsa năduful pe o altă persoană... ceea ce în mod curent se numeşte „dumping" (cuvânt din engleză pe care îmi place să-l folosesc). Mulţi oameni sunt specialişti în aşa ceva!

De exemplu: soţia se întoarce de la serviciu şi îi povesteşte soţului ei tot ce nu a fost bine la muncă. Îşi exprimă enervarea faţă de o colegă sau faţă de patron. A face „dumping" este cea mai bună metodă de a crea probleme într-o relaţie. Nimeni nu câştigă nimic făcând aşa ceva, ascultând sau îndurând. Soţia care îl face pe soţul ei să suporte acest lucru are aşteptări faţă de el. După ce îşi varsă toate problemele vrea să fie consolată şi să i se dea dreptate. Când soţul răspunde aşteptărilor ei, soţia exclamă: „Ah, ce bine e să-ţi vorbesc despre toate astea. Ai tot timpul un cuvânt bun pentru mine!"

Ce anume s-a reparat în viaţa ei? Ce a făcut de fapt? A căutat energia soţului ei. O dată cu lunile şi cu anii, el se va simţi tot mai golit de energie, până când acest lucru va distruge relaţia cu ea. Se va simţi tot mai puţin fericit cu ea. Va avea tot mai puţin chef să comunice cu ea, deoarece nu există un schimb de energie. Aceeaşi situaţie se poate întâmpla şi între prieteni. Prin „dumping" cel care îl practică se umple de energie, dar doar temporar. Persoana în cauză o

va lua de la capăt a doua zi şi apoi a treia zi cu oricine va fi dispus să o asculte. ***Victima*** care îndură sau tolerează aşa ceva, nu câştigă nimic, deoarece se lasă golită de energie. Pentru a rezolva această problemă există o soluţie. Mai întâi, să o asculţi politcos şi răbdător pe persoana care vorbeşte. După ce îşi încheie scena de „dumping" să îi spui astfel: „Acum spune-mi ce vrei să faci pentru a ieşi din situaţia aceasta." Şi ea îţi va răspunde cu siguranţă: „Ce vrei să fac eu? Nu am de ales, ***ceilalţi sunt vinovaţi***, eu nu pot face nimic." Atunci îi spui foarte delicat că nu mai vrei să o asculţi vorbind despre problemele ei, deoarece îi plac acele probleme. Dacă nu vrea să facă nimic pentru a schimba lucrurile, înseamnă că încă nu are destule probleme. Îi plac problemele ei, adică se hrăneşte cu gândurile ei, le dă energie şi le amplifică automat. Probabil că va fi prost dispusă. O să spună că eşti nedrept şi dur. Sau poate ai şocat-o destul de tare şi îşi va da seama că a venit momentul să facă ceva pentru viaţa ei. Dacă nu te foloseşte decât pentru a-i asculta „dumpingul" te va lăsa baltă pentru a găsi pe altcineva care să o asculte. Nu vei pierde mare lucru. Pur şi simplu îţi vei păstra energia. Aceasta este diferenţa între a împărtăşi ceva şi a face „dumping". Încercând să te simţi mai bine vorbind despre problemele tale înseamnă „dumping".

A împărtăşi un lucru neplăcut pentru tine înseamnă a povesti ceea ce ai trăit sau trăieşti în prezent cu scopul de a găsi o soluţie sau o schimbare pentru a remedia acel lucru. Împărtăşirea este fără aşteptări. De aceea este important ca doi parteneri să înveţe să împărtăşească bucuria sau tristeţea din viaţa lor, ca doi prieteni. A împărtăşi înseamnă a-ţi recunoaşte responsabilitatea în tot ceea ce ţi se întâmplă.

După cum poţi constata, există multe forme pentru a exprima o emoţie. Cele mai rele, dintre cele pe care le-am menţionat sunt cele în care nu faci nimic sau când pretinzi că nu te deranjează. A acţiona astfel, înseamnă a-ţi înghiţi emoţiile.

Adeseori aud spunându-se: „Nu o să mă înjosesc să îi spun că celălalt m-a enervat şi că m-a deranjat". A-ţi înghiţi

emoţiile duce adeseori la un exces de greutate şi astfel la o mulţime de alte probleme fizice.

Se spune că ultima „boală" a emoţiilor refulate, neexprimate, este cancerul. Este vorba despre emoţii care ajung să izbucnească şi astfel fac să exlodeze celulele tale. A te exprima plângând, ţipând, mergând pe jos sau făcând sport nu este la fel de dăunător precum a refula totul, este o formă oarecare de exprimare.

O să vă dau un exemplu de mod benefic pentru a-ţi exprima o emoţie. După ce vei face acest exerciţiu şi îl vei face cu adevărat din inimă, nu vei mai trăi aceeaşi emoţie, chiar dacă se va repeta o situaţie asemănătoare. Vei constata că acea situaţie există, dar emoţiile tale anterioare nu mai există. Este minunat, nu-i aşa? Poţi să scapi de toate emoţiile pe care le trăieşti încă din copilărie.

În primul rând este foarte important să ***identifici emoţia***, să ştii ce se întâmplă. Este supărare, furie, frustrare, anxietate, ranchiună, agresivitate etc.? Oricare ar fi emoţia, este suficient să o identifici.

Cea de a doua etapă este puţin mai dificilă. Constă în ***a accepta responsabilitatea pentru acea emoţie***, să accepţi că tu ai creat acea emoţie, te-ai lăsat influenţat de exterior, de ceea ce ai văzut sau ai auzit eşi ai fi putut avea o atitudine total diferită.

De exemplu: o prietenă foarte bună vine la tine îmbrăcată într-o rochie nouă. Văzând-o, nu te poţi abţine să nu observi că nu-i vine deloc bine culoarea rochiei. Crezi că o îmbătrâneşte, iar tenul ei pare mai tern. Îţi spui în sinea ta: „Ar trebui să îi fac un serviciu şi să îi spun că nu i se potriveşte deloc culoarea asta. Ar trebui să evite să-şi cumpere haine de culoarea asta. Trebuie să-i spună cineva. Se pare că nu-şi dă seama deloc." Şi decizi să fii tu sufletul caritabil care îi face acest serviciu. Prietena ta are de ales între trei variante. Prima, îţi mulţumeşte: „Doamne, ce drăguţ din partea ta că îmi spui asta. E prima oară când îmi cumpăr ceva de culoarea asta. Cred că ţi-a trebuit curaj să-mi spui. Mulţumesc pentru că mi-ai spus ce crezi." Astfel, se bucură pentru că te-ai hotărât să-ţi spui părerea. O a doua reacţie poate fi una fără nicio emoţie: „Bine, e alegerea ei

dacă nu-i place culoarea aceasta, e dreptul ei." Şi nu va face caz de ce ai spus. Şi a treia variantă, prietena ta se poate enerva foarte tare. Spunând în sinea ei: „Nu i-am cerut părerea, de ce trebuie să îmi spună aşa ceva! Nu i-am cerut nimic! Când o să am ocazia... o să mă răzbun eu... O să-mi permit şi eu să-i spun ce nu îmi place la ea!" Plecând de la al treilea exemplu, fie că furia este exprimată, fie că nu, o să vedem de unde provine, care este cauza. Ce anume provoacă acea emoţie? Comentariile sau felul în care au fost interpretate?

Toate emoţiile oamenilor provin din aceeaşi sursă: gândirea. Niciodată nu este vina celorlalţi. Niciodată! Conform marii legi a responsabilităţii, ***tu eşti singurul responsabil*** de emoţiile tale.

Să ne întoarcem la exemplul soţului care îşi umileşte soţia în faţa familiei. Atitudinea soţului ar fi diferită dacă soţia lui şi-ar asuma responsabilitatea pentru emoţiile ei. Responsabilitatea ei ar consta în a-şi privi soţul altfel: „Săracul de el, probabil că îi este frică din moment ce este incapabil să îmi spună toate acestea când suntem singuri. Ce fac eu în viaţa mea? Oare ce atitudine am eu faţă de el şi îl sperie atât de tare încât nu vrea să-mi spună ce crede? Sunt prea autoritară faţă de el? Oare îl ascult cu adevărat când îmi spune părerea lui sau încerc să îl conving de părerea mea?" Dacă accepţi responsabilitatea că vei culege întotdeauna ceea ce ai semănat, vei privi situaţia dintr-un punct de vedere total diferit. Dacă situaţia din prezent se întâmplă des în viaţa ta, întreabă-te ce anume există în atitudinea ta, care provoacă o reacţie la soţul tău. În loc să te enervezi pe reacţia lui, acceptă-ţi responsabilitatea. Vei constata că, de mai multe ori, încerci să îl schimbi şi ţi se întâmplă chiar şi să îl critici în faţa altor persoane şi chiar în absenţa lui. să îi critici atitudinea şi felul lui de a-şi reclama spaţiul vital. Se simte sufocat de atitudinea ta autoritară. Totuşi, nu este foarte conştient de acest lucru, e aici provine instinctul de supravieţuire care preia controlul. De fiecare dată când se apasă pe un buton pentru a-ţi provoca o reacţie, înseamnă că celălalt vrea să spună: „Nu vreau decât să îmi protejez spaţiul vital. Mă sufoc!" Nu există nicio

răutate. Este doar un mesaj pentru tine, pentru a te avertiza că ai intrat în spaţiul celuilalt. Şi el va încerca să îşi reclame spaţiul. Acceptându-ţi responsabilitatea, emoţia ta se va micşora treptat. Iar furia faţă de soţul tău va începe să scadă. Observându-l cu atenţie vei ajunge să îl priveşti altfel.

Cea de a treia etaptă constă în a ***exprima ceea ce simţi persoanei în cauză.*** Aceast etapă nu este necesară dacă ţi-ai acceptat responsabilitatea din toată inima. Totuşi, te sfătuiesc să o pui în practică, tocmai pentru a vedea dacă ai acţionat cu inima şi nu cu mintea. Foarte puţini oameni au noţiunea responsabilităţii 100%. De aceea, la prima încercare este tentant să spui că ai acţionat într-adevăr cu inima, deşi ai făcut-o cu mintea, care preluase controlul. Nu-ţi foloseşte la nimic să te păcăleşti tu însuţi.

O să-ţi dau un exemplu de exprimare, urmând în continuare exemplul dinainte. Deci, te întorci acasă cu soţul tău. Îi spui tot ce ai trăit şi ai simţit în acea seară, când te-a umilit şi furia pe care ai simţit-o împotriva lui. Ţi-ai dat seama, după ce te-ai analizat atent, că într-adevăr îi încălcai spaţiul şi că adeseori vrei să îl schimbi. Îţi dai seama acum că atitudinea lui era modul lui de a-şi recupera spaţiul vital. Nu te-ai gândit niciodată la asta înainte. Nu faci decât să îi spui ce ai trăit. Este important să nu îi spui toate acestea decât după ce ţi-ai acceptat toată responsabilitatea. Dacă nu te crezi responsabilă de furia ta, atunci este vorba mai mult despre o acuzaţie, nu despre împărtăşire. Dacă mergi la el şi îi spui: „vreau să îţi mărturisesc că m-am simţit frustrată şi furioasă atunci când m-ai umilit în faţa tuturor" va simţi că îl acuzi. Dacă îi spui: „O să încerc să nu mă mai las afectată de acest lucru, sigur ai motivele tale să te porţi astfell", el va înţelege că este vina ta dacă te enervezi. Dacă ar putea totuşi să se schimbe şi să nu te mai umilească în faţa întregii familii! Dacă se schimbă vei fi mai fericită şi nu vei mai avea motive să ai emoţii... O vorbă veche spune că: „Cu cât rezişti mai mult, cu atât durează mai mult." Cu cât vei vrea mai mult să îl schimbi, cu atât mai des se va repeta situaţia. Cu siguranţă, îţi va promite că nu se va mai repeta, dar va face din nou la fel. Cel mai eficient mijloc, din câte

ştiu, este să fii cu inima deschisă şi să aştepţi să închei procesul de a accepta faptul că tu, prin atitudinea ta, eşti cea care a atras reacţia partenerului tău. Noţiunea de responsabilitate presupune să accepţi că tot ceea ce ţi se întâmplă provine întotdeauna din ceea ce ai semănat înainte. Prin numeroase practici cotidiene, vei reuşi să accepţi această responsabilitate.

Stăpânirea emoţiilor necesită foarte mult exerciţiu. Cunosc foarte puţini oameni care să nu fi trăit vreodată emoţii. Încearcă să îţi imaginezi o situaţie în care cineva vine la tine mărturisindu-ţi emoţiile lui faţă de ceea ce i-ai spus şi cum a reuşit să îşi dea seama de faptul că este responsabilă. Te vei simţi mult mai bine şi această situaţie te va apropia mult de acea persoană. De aceea este foarte important să îţi exprimi orice emoţie! Dacă trăieşti o emoţie de furie şi scapi de ea, asumându-ţi responsabilitatea, este bine, dar dacă nu o exprimi persoanei în cauză, vei pierde o ocazie ideală de a exprima iubirea, care va crea o legătură de apropiere foarte benefică în cazul unui cuplu, între prieteni sau între părinţi şi copii. A-i spune persoanei în cauză ce ai trăit reprezintă un semn de încredere în sine şi în ceilalţi. Dacă va apărea din nou o situaţie asemănătoare, o dată ce vei fi acceptat procesul de responsabilitate, nu vei mai simţi acea emoţie de furie. Nu mai revine. Îţi vei da seama treptat că, eliberându-te de emoţiile tale, te vei detaşa de vechile tale resentimente. Poate trăieşti anumite emoţii în relaţiile cu fraţii tăi, cu surorile, cu prietenii, emoţii care există de mai mulţi ani şi pe care nu ai îndrăznit niciodată să le exprimi.

Ai păstrat totul în tine deoarece credeai că doar ei sunt responsabili. Doar tu poţi acum să nu îţi mai refulezi emoţiile, să îţi asumi responsabilitatea şi să le exprimi persoanei în cauză. Vei experimenta nu doar o schimbare interioară, ci şi o transformare fizică. Mijlocul tău se va subţia, chiar dacă eşti deja suplu. Centrul de energie al emoţiilor este situat între ombilic şi inimă. De aceea, o dată cu vârsta, talia se îngroaşă, atât în cazul femeilor, cât şi a bărbaţilor. Se poate observa că, în cazul bărbaţilor, se îngroaşă mai tare. Ei îşi înghit mai mult emoţiile. Am văzut

producându-se schimbări radicale printre miile de persoane care au învăţat să-şi controleze emoţiile. Multe persoane au ajuns să piardă până la 5 centimetri în jurul taliei, în timp de două-trei luni. Alte persoane nu au slăbit însă au ajuns să-şi subţieze talia cu câţiva centimetri, în timp de şapte săptămâni (cât durează o sesiune de formare la atelierele *Ascultă-ţi corpul).*

A fost uşor să constat începând de atunci, că aceşti oameni sunt pe cale să se elibereze de vechile emoţii înghiţite. Făcând astfel, se ajută atât să scape de mai multe boli cauzate de prea multe emoţii. Unii au găsit antidotul pentru cancer.

Când înveţi să îţi exprimi emoţiile, îţi garantez faptul că, treptat nu vei mai avea dificultăţi din cauza lor. Dar fii atent, asigură-te că faci totul cu inima şi nu cu mintea ta. Nu vei câştiga nimic dacă nu eşti sincer cu tine însuţi. Vei şti dacă este din inimă în momentul în care îi vei vorbi persoanei în cauză.

Dacă încă vei mai spera că aceasta îşi va schimba comportamentul în urma mărturisirii tale, vei vorbi încă cu mintea. Nu accepţi în totalitate responsabilitatea pentru emoţiile tale. Chiar dacă acţiunea se va repeta, nimic nu te mai deranjează, chiar dacă în continuare nu eşti de acord. Ce uşurare!

Un alt exemplu: să presupunem că te deranjează uşile dulapului rămase deschise. Îţi pierzi răbdarea şi chiar te enervezi când cineva din familie le lasă deschise. Când în sfârşit îţi dai seama că este un detaliu neînsemnat din viaţa de zi cu zi, că sunt sau nu deschise şi că în fond, nu contează pentru viaţa ta, pentru felul tău de a gândi şi îţi spui: „Mie îmi place să fie închise uşile de la dulap. Eu o să le închid." Începând din acel moment, nu mai trăieşti emoţiile. Uşile deschise nu te mai deranjează. Vei constata, cu surprindere, că începând din acel moment, ceilalţi din familie le vor închide fără ca măcar să îşi dea seama. Nu mai simt faptul că vrei să îi schimbi. Când ai acceptat totul, din inimă, nimic nu mai este grav, nu te mai deranjează nimic. Ce uşurare!

Înainte de a trece la capitolul următor, este foarte important să exprimi măcar o emoţie unei persoane. Poate fi o emoţie din trecut sau una actuală, care există în tine şi care nu a fost exprimată sau poate fi o emoţie pe care o vei trăi mâine, în faţa unui eveniment. Este important să o exprimi tu însuţi, după ce ai acceptat responsabilitatea, văzând că nu ai ştiut să iubeşti. Pune în practică cele trei etape enumerate mai sus şi vei vedea tu însuţi cât bine îţi poate face acest lucru. După cum vezi, totul revine în acelaşi punct: acceptarea iubirii din toate cuvintele, gesturile şi gândurile. Trăim o emoţie, ne simţim ameninţaţi, când de fapt în realitate, suntem în faţa cuiva care se exprimă diferit de noi sau care nu îşi iubeşte propria sa viaţă.

Afirmaţia pe care să o repeţi în zilele următoare:

ÎMI ACCEPT TOATE EMOŢIILE ŞI
ŞTIU CĂ AM PUTEREA SĂ LE STĂPÂNESC
ACCEPTÂNDU-MI RESPONSABILITATEA ŞI
EXPRIMÂNDU-LE PERSOANEI ÎN CAUZĂ.

Capitolul 19

FRICILE - CULPABILITATEA

Sunt cele două emoţii cele mai răspândite şi cele mai dezvoltate la fiinţa umană. Nu cunosc pe nimeni căruia să nu îi fi fost frică vreodată în viaţă sau care să nu simtă încă şi astăzi vreo teamă.

Frica, la fel ca oricare emoţie, vine din trecut. Un lucru de care ţie îţi este frică, poate fi total neutru pentru altcineva. De asemenea, unii oameni sunt mai curajoşi decât alţii. Sunt mulţi oameni care reuşesc să îşi domine fricile. Dacă te atacă un câine mare vei simţi o oarecare teamă deoarece vei recunoaşte pericolul. Este o frică reală. Dar, alte persoane, în aceeaşi situaţie ar reacţiona total diferit deoarece le plac mult câinii. Astfel, în primul rând, sunt deja convinse că acel câine nu vrea să le facă rău. Este modul lui de a se amuza, aşa cum şi oamenii au diverse impulsuri pentru a-şi exprima bucuria şi dragostea. Cel mai important lucru este să îţi conştientizezi frica pentru a vedea dacă este sau nu reală. Dacă există un pericol real pentru corpul tău fizic, atunci când îţi este frică, atunci este un lucru foarte omenesc să îţi fie frică. Corpul tău ştie foarte bine câtă adrenalină să îţi furnizeze pentru a face faţă acelei situaţii. În prezent, există mult mai multe frici ireale decât frici reale.

Gândeşte-te la viaţa ta din ultimele luni. De câte ori ţi s-a întâmplat să ai o frică reală când te aflai cu adevărat în pericol? Toate celelalte frici vin pur şi simplu din minte. Când există o fircă ce apare des, înseamnă că este vorba despre o frică inoculată de părinţi (teama de a nu cădea bebeluşul, să nu răcească, să nu se îmbolnăvească). Aceştia cred că a-ţi fi frică este un comportament uman normal, dar nu este normal, ci mai degrabă obişnuit. După cum am menţionat deja în carte, fiinţa umană, prin gândire, formează o imagine în lumea invizibilă, care se numeşte „elemental". Cu cât îi furnizăm mai multă energie, cu atât alimentăm mai mult acest elemental. Eventual, se

materializează şi devine realitate în lumea vizibilă. Acest lucru te va ajuta să înţelegi cum un individ căruia îi este frică de hoţi va fi furat, iar o femeie care se teme de viol, va fi violată. Cu cât frica este mai mare, ajungem să dăm viaţă acelei frici. A fi mai conştient te ajută să scapi de frică, dar sarcina este ma grea atunci când este vorba despre frici inconştiente. Învăţând să devii mai conştient, făcând multe exerciţii de iubire,de conştientizări, multe dintre aceste frici inconştiente vor ieşi la suprafaţă. Învăţând să le recunoşti, vei putea să le stăpâneşti mai bine.

Un alt exemplu: când erai mic, părinţii tăi te-au lăsat într-un loc necunoscut, timp de o lună. Ai reacţionat foarte puternic crezând că îţi vei pierde părinţii şi fiindu-ţi teamă că vei fi respins. Poate ai decis, încă de atunci, că respingerea este imposibil de suportat şi a început să îţi fie frică de respingere. Şi îţi este atât de frică încât o provoci tot timpul. Imediat ce te apropii de persoanele foarte dragi ţie, faci să se întâmple, inconştient, situaţii în care acele persoane te resping. Copilul care se teme de respingere ajunge să fie respins la şcoală, acasă şi mai târziu de partenerul lui. Decizia lui fiind luată când era mic, îl va afecta până când va reuşi să o descopere şi să o stăpânească. Fricile sunt atât de subtile încât pot antrena alte frici noi care treptat pot deveni fobii.

Există o mare varietate de frici: frica de întuneric, de apă, de tunele, de poduri, de ascensoare, teama de a fi închis într-un loc strâmt, de a roşi, de a te îngrăşa, de a fi bolnav, frica de animale, de a nu avea bani, de trafic, de înălţime, de moarte, de accidente, de foc, de avioane, de injecţii şi multe altele!

Există şi frici mult mai subtile: frica de a nu fi la înălţimea unei situaţii, de a te face de râs, de a răni, de a nu fi acceptat, de a fi criticat sau acuzat, de a fi respins, umilit. Vezi cât de mult au pus stăpânire fricile pe oameni.

Persoanele cele mai înclinate spre a trăi frici sunt cele ai căror părinţi trăiau în nesiguranţă şi anxietate şi nu puteau face faţă problemelor pe care le aveau. Aceste probleme emoţionale i-au făcut pe părinţi să fie prea atenţi

la fricile copiilor lor. Conform studiilor efectuate în acest domeniu există mai multe frici şi fobii în cazul femeilor decât al bărbaţilor. O frică se dezvoltă în fobie, adică într-o frică cronică, în momentul în care apar schimbări importante în viaţa acelei persoane. Schimbările ar putea fi de genul: începerea şcolii, adolescenţa, vârsta adultă, căsătoria, naşterea unui copil, moartea partenerului, divorţul sau moartea unei fiinţe dragi. Sunt momente critice în care fricile unei persoane se pot accentua şi pot deveni fobii.

Acestea sunt, conform unei statistici actuale, proporţiile existenţei fobiilor în America:

60% agorafobie
22% boală sau răni
8 % moarte şi nebunie
4 % animale
2 % întuneric
2 % înălţime
2 % alte frici

După cum se poate observa, agorafobia este cea mai răspândită fobie.

Ce înseamnă agorafobia? Este un cuvânt care descrie de fapt „teamă de a-ţi fi frică". Am avut ocazia să lucrez îndeaproape cu mai mulţi oameni care au agorafobie şi trebuie să mărturisesc că, la început, această fobie pare foarte greu de stăpânit şi o sperie foarte tare pe persoana afectată. Dar cei care au agorafobie pot avea speranţa că această „frică de a le fi frică" nu este invincibilă. Sunt multe persoane care s-au eliberat de ea. Cel mai greu este pentru agorafobi, faptul că trăiesc două depresii în acelaşi timp: mai întâi situaţia ca atare, care îi sperie, apoi faptul de a şti că ceilalţi, cărora nu le este frică, îi consideră nebuni, proşti sau slabi. De aceea, o persoană care suferă de o fobie mare, va încerca să o ascundă. În familie, acest lucru devine mai complicat. Iar cel mai dăunător lucru este atunci când, unul dintre parteneri acceptă fricile celuilalt şi încearcă să îl supraprotejeze. Agorafobia cuprinde frica de a fi departe de

un loc cunoscut sau de o persoană de încredere. Poate fi vorba despre soţ, soţie, tată, mamaă sau chiar un copil. Locul sigur corespunde de obicei locuinţei. Când agorafobul este lipsit de această siguranţă este cuprins de frică. Îi este frică să fie singur în locuri publice, îi e frică să nu îşi piardă cunoştinţa, să nu cadă sau să facă o criză cardiacă, îi e frică să nu fie considerat ridicol de ceilalţi oameni şi îi este frică să rămână singur în mijlocul unei mulţimi. Agorafobul se crede singur. În realitate, nu i se întâmplă de fapt niciodată nimic. Un agorafob se poate recunoaşte după câteva caracteristici fizice: aspect greoi, tensiune musculară sau slăbiciune musculară, transpiraţie excesivă, dificultăţi de respiraţie, greaţă, incontinenţă urinară, palpitaţii cardiace. Dacă ai aceste simptome atunci când eşti singur, ar putea să îţi indice un posibil atac. Aceleaşi simptome pot fi trăite şi de o persoană ce trăieşte o angoasă şi nu suferă neapărat de agorafobie. Cei care suferă de agorafobie de mai mulţi ani ajung să nu mai iasă singuri din casă, nici măcar până la magazinul din colţ. Ceea ce este caracteristic pentru un agorafob este faptul că se teme să nu îşi piardă controlul, deşi, în realitate nu îl pierde niciodată. Este foarte important să accepţi că nu este decât o fobie creată de frici devenite extreme deoarece au fost hrănite de o imaginaţie debordantă şi prost folosită. În consecinţă, a fost furnizată prea multă energie acelui „elemental". Este suficient să întrerupi această energie pentru ca totul să dispară, folosind această imaginaţie bogată pentru a crea lucruri frumoase.

Un mijloc foarte bun pentru a face faţă unei frici este aceea de a pune o acţiune în faţa ei, ca şi cum frica ne-ar fi necunoscută. Poţi începe prin mici victorii cotidiene. Cel care se teme de înălţime trebuie să se aventureze spre înălţimi. Cel căruia îi este frică de animale trebuie să se apropie de ele, alegând mai întâi un animal mic. Şi oricât de mărunte ar fi victoriile, trebuie să ne felicităm. Familia ar trebui să încurajeze persoana în cauză, pentru fiecare dintre victoriile ei. Frica nu este raţională. Iar a încerca să îţi depăşeşti fricile cu ajutorul raţiunii, nu ajută la nimic. Raţiunea nu este o soluţie. Metoda cea mai eficientă este acţiunea. Angajatul căruia îi este frică de patronul lui, dar

vrea să ceară o mărire de salariu nu va obţine nimic dacă va sta în biroul lui. Ideal este să meargă să bată la uşa patronului, să intre în biroul lui şi să îi explice motivul vizitei sale, având grijă să îşi exprime emoţia şi frica. Nu trebuie să ne fie frică să ne mărturisim frica. Exprimarea ei ne ajută să o acceptăm mai mult şi stăpânirea ei devine mai uşoară astfel. Oamenii care trăiesc frecvent frici sunt tulburaţi de vocea interioară „canta" care îi hărţuieşte tot timpul, zi şi noapte. Iar încercarea de a stinge acea voce prin băutură sau prin droguri nueste o soluţie. O dată ce efectul acestora se risipeşte, vocea va reveni apoi şi mai puternică!

Imediat ce simţi o frică faţă de ceva, observă ce ai avea e pierdut sau de câştigat acţionând astfel. Când constaţi că ai mai mult de câştigat decât de pierdut, trebuie să nu mai opui rezistenţă. Dacă din contră, ai mai mult de pierdut decât de câştigat, acordă-ţi timp de gândire înainte de a face ceva. De câte ori în viaţă ţi-ai oprit acţiunile deoarece îţi era foarte frică? Dacă îţi mărturiseşti frica sau îi faci faţă, vei avea de câştigat lucruri extraordinare pentru tine.

Un alt aspect negativ al fricii: acela de a ne face să luăm decizii proaste. Dacă de exemplu, într-o seară ai două activităţi posibile iar tu nu ştii pe care să o alegi, observă dacă ezitarea ta este motivată de frică. Dacă laşi frica să te controleze, în mod inevitabil vei lua decizia cea mai proastă. Frica ar putea să te îndrume numai dacă eşti foarte atent şi conştient şi încerci să înţelegi motivul existenţei ei. De exemplu: eşti invitat la o cină care nu te atrage deloc. Accepţi doar pentru a nu-i dezamăgi pe prieteni şi pe cei din familia ta: iei o decizie proastă deoarece ai fost motivat de teamă. Dacă eşti invitat la o petrecere şi tu rămâi acasă, deoarece îţi este frică să te întorci singur noaptea târziu, va fi din nou o decizie neinspirat. A fi motivat de frică nu duce decât la dezamăgire şi insatisfacţie.

Frica te poate îndruma spre o alegere bună doar dacă eşti atent şi vigilent.

Cu cât acumulezi mai multe emoţii, cu atât te deschizi mai mult spre alte emoţii care circulă în cosmos. Fricile fac parte dintre ele. Vibraţiile fricilor se află mereu în jurul tău, în invizibil. Le vei capta şi le vei lăsa să intre în tine atâta

timp cât nu vei învăa să îţi stăpâneşti fricile. Aceasta este una dintre caracteristicile principale ale agorafobului este prea deschis în faţa fricilor din exterior. Imaginează-ţi că trupurile tale subtile formează un glob protector în jurul tău. pretinde că acea carapace închide toate fricile tale şi lasă să intre uncurent de frici asemănătoare care îţi vor zdruncina armonia. Fiind stăpân pe viaţa ta şi trăind multă iubire, îţi vei întări acea carapace. O vei întări şi vei deveni impenetrabil, la fel ca ea, la toate vibraţiile negative distructive.

Culpabilitatea. Este o altă emoţie care conduce viaţa multor oameni. Există o mare diferenţă ***între a fi vinovat*** şi ***a se simţi vinovat***. Fiinţa umană este specialistul prin excelenţă în arta de a se simţi vinovată. Toată lumea se simte vinovată, fără însă să fie cu adevărat. A fi vinovat înseamnă a şti că faci ceva nociv pentru altcineva sau faţă de tine însuţi. Observă în interiorul tău. Când a fost ultima oară când ai acţionat în mod conştient pentru a face rău cuiva? Când a fost ultima oară când nu i-ai dat dreptate cuiva, ştiind în sinea ta că avea dreptate? Sunt sigură că acele momente ţi se par foarte departe. Este normal, deoarece foarte puţini oameni sunt vinovaţi. A-ţi accepta perfecţiunea poate fi un mijloc eficient pentru a te elibera de această culpabilitate. Să luăm ca exemplu posibilitatea ca tu să fi insultat (fără intenţie) pe cineva. Acea persoană s-a enervat şi te-a făcut să te simţi vinovat: „Poate nu ar fi trebuit să-i spun aşa ceva, ar fi fost mai bine să spun altceva..” în astfel de momente, opreşte-te şi întreabă-te: „sunt vinovat sau nu? I-am vorbit acelei persoane în scopul de a-i face rău? Am făcut acest lucru în mod conştient şi intenţionat?” Nu, deci nu eşti vinovat.

Nu ai de ce să îţi ceri iertare şi nici de ce să te simţi vinovat. Dacă vei continua să gândeşti astfel, vei provoca un accident! Supraconştiinţa ta îţi va transmite acest mesaj pentru a te avertiza că această atitudine de culpabilitate nu îţi este benefică. Din contră, dacă ai fost deja rănit şi vrei să te răzbuni, rănindu-l la rândul tău pe celălalt, vei fi vinovat deoarece vei acţiona în mod conştient. De altfel, vei simţi o

zbatere interioară care te va face să mărturiseşti. „da, sunt vinovat. Mi-am promis să mă răzbun.„ Atunci este foarte important, pentru a-ţi neutraliza culpabilitatea, să îi ceri iertare persoanei în cauză pentru că ai acuzat-o în vorbe şi în gânduri. La fel şi în cazul tău, acordă-ţi iertare dacă eşti vinovat faţă de tine însuţi.

Nu uita că fiecare gând, bun sau rău este o vibraţie lansată în lumea invizibilă. Această vibraţie este primită de persoana în cauză fără ca ea să îşi dea seama. Fie că este vorba despre un gând de ură, de furie, de acuzare sau de iubire, acel gând o va atinge pe persoana vizată. Este greu de acceptat această teorie conform căreia totul se întâmplă în lumea invizibilă, dar ... este foarte adevărat. Nu simţi uneori o stare de rău când te afli lângă anumite persoane? Ignori cauza acelei stări de rău, dar nu te poţi împiedica să o resimţi. Acest lucru se poate întâmpla chiar şi cu un prieten în relaţie cu care ai trăit nişte emoţii în ultimul timp. Nimic nu s-a schimbat, în cuvinte şi în aparenţă, dar la nivelul gândurilor există ceva ce nu merge bine. Acea stare de rău poate proveni din gândurile tale sau din gândurile ei. Acest lucru arată faptul că unul dintre voi este împotriva iubirii. Pentru a învăţa să te purifici interior şi să iubeşti cu adevărat, este suficient să faci acest lucru pe rând, adică să scapi de fiecare emoţie pe măsură ce apare. Când eşti vinovat în gânduri, în vorba şi în acţiune, este important să ceri iertare. Fă acest lucru pentru tine. Nu te îngrijora înainte chiar de a face acest lucru. „ ce o să spună? Ce o să creadă? O să râdă de mine? şi dacă mă acuză?" toate acestea nu sunt decât vocea ta interioară „canta" care te tulbură.

Cum reacţionezi într-o situaţie de genul acesta: cuiva i se fură 20 de dolari din portofel. Primul gând care îi trece prin minte este să te acuze pe tine. Dar, persoana în cauză îşi dă seama de nedreptate şi îţi spune. „Ştii, când mi-au dispărut cei 20 de dolari din portofel, am crezut că tu mi i-ai furat. Îţi cer iertare, deoarece mi-am dat seama cât de nedrept am fost să te acuz". Cum vei reacţiona când celălalt îşi va cere iertare? O să-l cerţi? O să-l urăşti? Cu siguranţă nu! O astfel de dovadă de încredere vă va apropia mai mult.

Îi admiri curajul şi sinceritatea. Îl iubeşti şi mai mult. Când vorbeşti din inimă, nu poţi decât să atingi inima celuilalt. Este una dintre legile naturale: de la inimă la inimă, nu de la minte la minte1

Ascultă-te vorbind! Îţi ceri tot timpul scuze? O persoană care îşi cere tot timpul scuze se simte în general vinovată. Se spune că cine se scuză, se acuză. Vei descoperi că persoana faţă de care te simţi cel mai des vinovat eşti tu însuţi. De câte ori ţi se întâmplă să te acuzi pe nedrept, să te faci în toate felurile şi să îţi reproşezi că ai uitat ceva? Faci totul în funcţie de ce ştii tu mai bine. Nu ai motive să te acuzi. Cere-ţi iertare, cere iertare conştiinţei tale. Învaţă să te iubeşti mai mult, să îţi accepţi perfecţiunea. Vei vedea atunci că îţi va fi mai uşor să acepţi perfecţiunea celorlalţi.

Dacă ţi se întâmplă să spargi un pahar în timp ce speli vasele, te simţi vinovat? Ai spart intenţionat paharul, din simpla plăcere de a face acest lucru? Nu, pur şi simplu s-a întâmplat. Atunci de ce să te acuzi, să îţi reproşezi? Acelaşi lucru este valabil şi pentru ceilalţi. Nu eşti singura persoană căreia i se întâmplă accidente. Accidentul este o pedeapsă în sine, pentru a te dezvinovăţi. Este un mesaj al corpului tău pentru a-ţi indica faptul că ai avut un gând de culpabilitate, dar nu înseamnă că eşti vinovat. Un accident înseamnă pur şi simplu: „Vrei să încetezi să te mai simţi vionovat, să te acuzi pe nedrept... ***nu eşti vinovat!***"

Înainte de a trece la capitolul următor alege una dintre fricile tale şi acţionează pentru a-i face faţă. Alege oricare dintre fricile tale şi începe să exersezi să o stăpâneşti, apoi alege câte una pe rând. Fă o listă cu toate învinovăţirile tale pe care le-ai simţit în ultimele trei zile. Acest lucru te va ajuta să devii mai conştient. Menţionează pe acea listă dacă erai cu adevărat vinovat sau te simţeai vinovat fără să fii cu adevărat. De asemenea, observă accidentele şi încearcă să găseşti culpabilitatea legată de ele.

Aceasta este o afirmaţie pe care o folosesc des la centrul *Ascultă-ţi corpul.* O poţi repeta tot timpul pentru a nu mai asculta acea voce din mintea ta *(canta)* şi pentru a înceta să mai furnizezi toată această energie „elementalului"

creat. Oricând simţi o nelinişte, o îndoială, o tulburare, spune acestă afirmaţie:

SUNT SINGURUL STĂPÂN PE VIAŢA MEA ŞI ORICE ALTĂ CONŞTIINŢĂ DIN MINE, ÎN AFARĂ DE A MEA ESTE DATĂ LA O PARTE ŞI ALUNGATĂ IMEDIAT.

Cu cât spui această afirmaţie cu mai multă energie (nu doar în gând), cu atât va acţiona mai repede. În această afirmaţie este menţionată „o altă conştiinţă". Aceasta corespunde acelei voci din mintea ta care creează „elementalul" din jurul tău, pentru a te tulbura. Dar, dacă nu o mai asculţi, se va descuraja, va dispărea şi se va stinge pur şi simplu, nemaifiind alimentată. Îi sfătuiesc pe cei care trăiesc o frică cronică şi fobii să spună această afirmaţie de sute de ori sau e mii de ori pe zi, dacă este nevoie. Îţi poţi învinge fricile şi culpabilităţile.

Capitolul 20

NEVOILE CORPULUI EMOŢIONAL

Sănătatea emoţională implică cele şapte nevoi fundamentale enumerate mai jos (în ordinea importanţei). Cu cât îţi hrăneşti mai mult corpul emoţional cu aceste nevoi, cu atât te vei îndrepta mai mult spre stăpânirea completă a emoţiilor.

Prima nevoie: ***frumuseţea.***

Este surprinzător, nu-i aşa? Frumuseţea este foarte importantă pentru fiinţa umană. Aceasta apreciază foarte mult faptul de a fi înconjurată de frumuseţe. Oamenii nefericiţi sau foarte bolnavi sunt cei care nu pot avea nici o frumuseţe în jurul lor sau în ei. O persoană înconjurată de urâţenie, care trăieşte într-o casă de beton, fără natură în jurul ei, care îşi neglijează ţinuta vestimentară şi nu vede nimic frumos în aspectul ei fizic, va avea tendinţe sinucigaşe puternice. Fiinţa umană are nevoie să vadă frumuseţea prin ochii exteriori şi prin cei interiori. Este foarte greu să vezi frumuseţea din interior, dacă nu este vizibilă şi în exterior. Când te plimbi prin natură, unele lucruri îţi merg direct la inimă, prin simplul fapt că le priveşti. Poate fi vorba despre frumuseţea unui copac sau a unui apus de soare. „ce îmi poate aduce acest lucru?" o să mă întrebi. Îţi umple corpul emoţional. Simţi un sentiment de fericire profundă. Este foarte important dacă avem tendinţa de a asocia frumuseţea cu sentimentele. Fiecare moment din viaţa ta, fiecare circumstanţă îţi oferă posibilitatea de a te înconjura de frumuseţe. Profită de acest lucru. Fiecare acţiune, oricât de măruntă ar fi ea, este un pas în plus spre evoluţia ta. te sfătuiesc să începi cu tine însuţi, prin tot ceea ce te priveşte direct (haine, mâncare...). Alege ceea ce este cel mai frumos şi mai bun. Acordă mai multă importanţă calităţii decât cantităţii. Tot ceea ce este în legătură cu pielea ta este important. Calitatea unei ţesături provoacă un fenomen la

nivelul emoţiilor. Cu cât ţesătura este mai naturală, cu atât corpul tău se simte mai bine, deoarece îl laşi să respire prin ea. Vei constata acest lucru prin alegerea hainelor tale. Fie că priveşti o casă, interiorul unui apartament, o persoană sau natura, trebuie să observi frumuseţea. Nu încerca să găseşti pata neagră. Acceptă complimentele în loc să încerci să elimini ceea ce nu îţi place la tine. Acceptă faptul că frumuseţea este întotdeauna mult mai mare peste tot în jurul tău. Dacă ai probleme cu respiraţia sau cu inima, dacă ai senzaţia că te sufoci, este foarte posibil să nu poţi vedea frumuseţea din tine şi din jurul tău.

Cea de a doua nevoie: ***creativitatea.***

Creativitatea este expresia individualităţii tale. A nu crea înseamnă să te distrugi sau să îi imiţi pe ceilalţi. Reprezintă o nevoie primordială. Când nu o exploatezi, acest lucru îţi afectează viaţa emoţională. Orice persoană de pe pământ poate crea, chiar şi oamenii care au un handicap. Creativitatea face parte din fiinţa umană. Nu este nevoie să inventezi ceva. Creativitatea se poate exprima printr-un aranjament floral, o haină, prin bricolaj sau reparaţii prin casă, toate acestea adăugând stilul tău personal. Poţi crea în orice domeniu. Ai un talent special pentru ceva anume. Regăseşte-ţi talentele din copilărie. Eşti bun la desen? Ai putea să explorezi această latură făcând pictură. Sau poţi să alegi să scrii. Chiar dacă nu o faci pentru o editură, poţi face acest lucru pentru tine însuţi sau pentru simpla plăcere de a scrie. Am cunoscut multe persoane care au visat dintotdeauna să scrie o carte. Şi visează încă, deoarece totul a rămas în stadiu de vis...

Folosindu-ţi talentele, făcând ceva care vine din tine, dai viaţă creativităţii tale. Nu eşti o copie a altcuiva. Unii oameni îşi folosesc creativitatea în munca lor de zi cu zi. Pentru ei este normal să aibă o viaţă mai pasivă, în afara muncii lor. A crea înseamnă în acelaşi timp a-ţi crea viaţa, a lua decizii pentru existenţa ta.

Lipsa creativităţii afectează organele genitale sau zona gâtului.

A treia nevoie: ***încrederea.***

Ce înseamnă ***să ai încredere în tine***? există mai multe răspunsuri posibile. Mulţi oameni confundă încrederea cu curajul, perseverenţa, tenacitatea...

Încrederea în sine nu înseamnă să fii perseverent sau să îţi înfrunţi fricile: acesta este curajul. Înseamnă capacitatea de a te încrede în tine, de a te exprima, de a te dezvălui unei persoane fără să-ţi fie teamă că vei fi criticat. Cu cât înveţi mai mult să ai încredere în tine, să te dezvălui celorlalţi, fără să alegi, cu atât îţi vei dezvolta mai mult încrederea în tine. astfel vei atrage încrederea celorlalţi. Imaginează-ţi că o prietenă îţi încredinţează toate gândurile ei secrete şi se deschide complet faţă de tine. Nu simţi şi tu dorinţa să te deschizi faţă de ea? Aceeaşi situaţie poate apăra şi între un angajat şi patronul lui. Un angajat capabil să se dezvăluie, să îşi exprime emoţiile şi să spună exact ceea ce trăieşte, în momentul în care trăieşte acel lucru, va câştiga mai mult încrederea patronului său.

Majoritatea oamenilor îşi aleg persoana căreia vor să i se destăinuie. Munca, problemele personale, viaţa afectivă şi problemele sexuale sunt încredinţate unei categorii de persoane diferite şi bine determinate.

Încrederea în tine te va ajuta să te dezvălui în faţa oricui. Dar trebuie să existe totuşi o măsură! Nu vreau să te îndem să îţi povesteşti viaţa oricui îţi apare în cale. Totuşi, dacă ai o nevoie spontană să te destăinui cuiva, fără ca măcar să cunoşti acea persoană, fă-o. Frica ta de a te dezvălui, de a fi judecat se va risipi treptat. Nu te vei mai gândi la ce ar putea crede interlocutorul tău despre tine. A avea încredere în tine înseamnă a alege. Nu este un lucru înnăscut sau ereditar, ci tu eşti cel care decide să aibă încredere în sine, prin încercările tale personale şi zilnice şi prin voinţa ta de a învăţa să te dezvălui. Lipsa încrederii în sine induce automat lipsa încrederii în ceilalţi.

Problemele legate de eliminarea renală sau intestinală sunt adeseori simptomele fizice ale lipsei de încredere.

A patra nevoie: ***apartenenţa.***

Fiinţa umană are nevoie să simtă că aparţine unui loc, unui grup. De altfel, se vede foarte bine, în copilărie sau tinereţe când eşti înconjurat de un grup de prieteni. Copilul retras, fără un grup de apartenenţă devine nefericit. Mulţi adulţi suferă de singurătate din cauza lipsei acestei apartenenţe. Apartenenţa provine din interiorul tău. Tu eşti cel care decide să aparţii unui loc, oricând şi cu oricine. Ai tendinţa de a frecventa acelaşi restaurant, acelaşi grup de prieteni sau acelaşi loc de vacanţă? Este un semn că în prezent îţi lipseşte apartenenţa. Probabil ai multe dificultăţi de adaptare, de a te simţi bine într-un loc nou. Nu accepţi faptul că pământul este pentru toată lumea şi nici că aparţii oricărui loc unde doreşti tu. Nu există niciun loc care să nu fie făcut pentru tine. în orice moment tu alegi să aparţii unui loc. Apartenenţa nu înseamnă să vrei să locuieşti peste tot. Dar, oricare ar fi locul în care te găseşti, fie că eşti în bogăţie, fie în sărăcie, spune-ţi că ai dreptul să fii în acel moment acolo. acceptând acestă noţiune, vei elimina orice disconfort şi orice senzaţie străină de a fi într-un loc „neobişnuit". Persoana căreia îi lipseşte apartenenţa suferă de un gol interior şi va fi tentată să umple acel gol prin băutură sau mâncare. Poate avea probleme cu greutatea sau o problemă la nivelul sistemului digestiv. Poate deveni de asemenea foarte posesivă cu ceilalţi pentru a încerca să compenseze sentimentul ei de non-apartenenţă.

A cincea nevoie: ***speranţa.***

Să îţi imaginezi că eşti prins sub pământ, în spaţiul unui tunel fără nicio deschidere, să fii convins că nu există nicio speranţă de a ieşi de acolo... ar fi mai bine să mori! Dar dacă îţi imaginezi că undeva departe, străluceşte o luminiţă, totul se schimbă. Acel mic grăunte de lumină redă viaţa şi energia speranţei. Timpul necesar pentru a ajunge la capătul tunelului nu va mai fi un obstacol. Este la fel şi în cazul fiinţei umane. Trebuie să ştii că te îndrepţi mereu spre lumină. Există ceva fantastic la capătul drumului tău. Trebui să îţi păstrezi speranţa că totul va fi mai bine. Ceea ce trăieşti acum sunt experienţe. Există pentru a te învăţa

ceva despre tine. şi, pe măsură ce vei învăţa, va fi tot mai multă lumină, mai multă căldură şi iubire în tine.

Oamnii fără speranţă sunt adeseori depresivi sau suferă de tensiune scăzută.

Cea de a şasea nevoie: ***afecţiunea.***

Dacă îţi lipseşte afecţiunea, cine a uitat să o semene? Privind în jurul tău, este uşor să observi că fiinţa umană acordă adeseori mai multă afecţiune animalelor decât semenilor ei oamenii.

După ce a murit câinele ei, o prietenă mi-a mărturisit că soţul ei, fiica ei şi ea îşi acordă mai multă afecţiune. Nu şi-a dat niciodată seama de acest lucru, timp de ani de zile, afecţiunea lor era îndreptată spre câine, de când apăruse acesta în casa lor. Restul familiei era neglijat. Este bine să acorzi afecţiune animalelor, dar să nu uităm oamenii totuşi!

Este o scenă obişnuită să vezi un soţ şi o soţie aşezaţi în faţa televizorului, ocupaţi să îşi mângâie căţeluşul (sau pisica) în timp ce partenerul este lăsat deoparte... şi trebuie să se alinte singur!!!

Atingerea fizică nu este singurul mod de a-ţi exprima afecţiunea. Un cuvânt de încurajare, o floare din când în când, o vorbă de dragoste sau un compliment pot ilustra afecţiunea. Ceea ce faci pentru ceilalţi, poţi să faci şi pentru tine, deoarece afecţiunea este şi pentru tine. Să nu uiţi de tine!

Pe pământ, energia se află la baza oricărui lucru. Astfel, pentru a obţine ceva trebuie să investeşti energie. Cu cât vei face să circule mai mult energia afecţiunii, cu atât vei avea mai multă afecţiune în viaţa ta. S-a demonstrat faptul că un bebeluş care nu primeşte decât nevoile primordiale (lapte, schimbarea scutecelor etc) fără nici cea mai mică urmă de afecţiune din partea părinţilor, se lasă să moară, atât de importantă este pentru el acestă nevoie.

Afecţiune înseamnă şi *a afecta pe altcineva.* De aceea atâţia oameni fac totul pentru a atrage afecţiunea celorlalţi. Oferim cadouri, tot felul de lucruri, spunem: „da” deşi am vrea să spunem „nu”. Toate acestea pentru a avea parte de

atenţie. Fiinţa umană are nevoie să simtă că afectează pe cineva, că are o afecţiune pentru cineva.

Dacă ai decide să nu afectezi viaţa nimănui deoarece te consideri lipsit de importanţă, ai începe să te retragi, să-ţi înfrânezi elanurile de afecţiune. Şi cei din jurul tău vor face la fel. Nu este armonios să te laşi afectat de anturajul tău, dacă tu nu îi afectezi pe cei din jurul tău. Acest lucru dezechilibrează schimbul de energie.

Aceasta este explicaţia pentru mai multe alergii. Dacă lipsa ta e afecţiune se amplifică, vei avea aceleaşi probleme ca şi în cazul lipsei de partenenţă (hrană sau băutură).

A şaptea nevoie: ***scopul, ţelul.***

Este un lucru foarte important să ai unul sau mai multe scopuri în viaţă. Dacă ţi-aş spune: „Îţi dau un minut pentru a-mi spune care sunt scopurile tale pe termen scurt (şase luni), pe termen mediu (cinci ani) şi pe termen lung (douăzeci de ani)" ce o să-mi răspunzi? O să reuşeşti să îmi spui trei scopuri pentru fiecare interval de timp? Ar fi destul de greu, nu-i aşa? Mai ales dacă aceste scopuri nu există!

Este foarte important să ai un scop precis. Doar prin acest fapt, pofta ta de viaţa se accentuează. Nu ezita să ai ţeluri mari! ***Este mai bine să ratezi un scop măreţ decât să atingi un scop mic!"***

Şi în plus, ţelurile se pot schimba. De exemplu: te-ai hotărât să înveţi să vorbeşti engleză în şase luni. Dar după şase luni, vrei să înveţi spaniola mai mult. Schimbarea nu este gravă, atâta timp cât ai un scop şi faci ceva pentru el în fiecare zi. Asigură-te că îţi defineşti clar scopul. Când îmi spui că vrei să ai propria ta casă anul viitor, este o dorinţă. Devine un scop în momentul în care faci ceva pentru a avea acea casă. Dorinţa ta ia forma unui scop când începi să decupezi anunţuri, să vezi case, să pui bani deoparte, să îţi faci planuri pentru construcţie, să începi să o decorezi în minte. Punând energie în realizarea dorinţei, aceasta devine un scop. Dacă ţi-aş spune să pui 5 dolari deoparte, în fiecare săptămână, pentru un proiect de anvergură ca cel de a avea o casă, ţi se va părea ceva ridicol: „Cine îşi poate lua o casă economisind 5 dolari pe săptămână? O să fie nevoie

de cincizeci de ani pentru a o obţine!” Dar nu acest lucru contează. Trebuie mai întâi să vizualizezi totul şi să crezi în ceea ce vrei să faci şi să faci ceva, în fiecare săptămână pentru scopul tău. Există sute de persoane care trăiesc singure. Ar vrea să întâlnească pe cineva compatibil cu ele, dar nu fac nimic pentru a reuşi. Rămân la nivelul visului. Se postează în faţa televizorului imediat ce se întors de la serviciu. Este complicat să întâlneşti pe cineva astfel... Fără nicio îndoială, este nevoie de o acţiune, de exemplu iniţiativa de a vorbi cu cineva necunoscut în fiecare zi...

Visul devine realitate dacă îl transformi în scop. Vei vedea: dacă ai un scop vei avea mai multă poftă de viaţă. Te vei trezi dimineaţa plin de elan deoarece ai un motive pentru a trăi. Dar nu fi rigid cu tine însuţi. Este bine să îţi fixezi un scop precis într-un timp determinat şi să-l spui tuturor. Dar să nu îl schimbi, adică să urmezi un scop pe care nu îl mai vrei neapărat, de teamă de ce ar putea spune ceilalţi, nu va fi benefic pentru tine. când vrei să îţi transformi dorinţa în scop, consultă-ţi supraconştiinţa pentru a avedea dacă acel scop este cu adevărat benefic pentru tine. îţi va semnala în felul ei. Dacă nu ai niciun scop în viaţă, ve fi adeseori lipsit de energie. Îţi pierzi gustul de a face orice. Vor fi afectate mai mult braţele, picioarele, ochii, urechile, nasul.

Înainte de a trece la următorul capitol (cel despre spiritualitate), ia o foaie de hârtie şi scrie lista cu nevoile corpului tău emoţional. Apoi, examinează care dintre aceste nevoi a fost neglijată. De ce fel de hrană emoţională te privezi? Astfel, îţi va fi mult mai uşor să înţelegi de ce trăieşti atâtea emoţii în viaţa ta. Cu cât îţi hrăneşti mai mult corpul emoţional, cu atât va fi mai uşor să îţi stăpâneşti emoţiile.

Afirmaţia pe care o poţi spune:

M-AM HOTĂRÂT SĂ ÎMI RESPECT NEVOILE CORPULUI EMOŢIONAL ŞI SĂ ÎMI REGĂSESC ASTFEL SĂNĂTATEA EMOŢIONALĂ.

Partea a cincea

SPIRITUALITATEA

Capitolul 21

SPIRITUALITATEA- MEDITAŢIA

Cea mai frumoasă definiţie a spiritualităţii, pe care ţi-o pot oferi, este aceasta: o fiinţă cu adevărat spirituală acceptă faptul că tot ceea ce vede la celălalt reprezintă propria lui oglindă. Acest fel de a vedea lucrurile nu este nici bun, nici rău: este pur şi simplu o binefacere acordată fiinţei devenite mai conştientă, un mijloc extraordinar pentru a a învăţa să te cunoşti mai mult şi pentru a observa tot ceea ce accepţi sau nu să vezi în tine. O fiinţă spirituală acceptă lucrurile aşa cum sunt, chiar dacă, uneori, nu este de acord, se acceptă pe sine aşa cum este, în felul ei de a fi: o lume întreagă de iubire se deschide în faţa ei. Am vorbit în acestă carte despre CREDINŢĂ, despre iubirea de sine, acceptarea de sine, iubire şi acceptarea celorlalţi şi despre dezvoltarea noţiunii de responsabilitate. Toate acestea nu înseamnă decât un lucru: a-l vedea, a-l auzi şi a-l simţi pe Dumnezeu peste tot. Imaginează-ţi că toate fiinţele de pe pământ ar face la fel, ar fi extraordinar să trăim pe acestă lume.

Cea mai măruntă critică sau acuzaţie adusă cuiva, se subînţelege astfel: „EU SUNT DUMNEZEU, CELĂLALT NU ESTE." Adevărata spiritualitate se exprimă total diferit: EU SUNT DUMNEZEU AŞA CUM SUNT ŞI TOŢI CEILALŢI OAMENI. TOŢI SUNTEM EXPRESIILE LUI DUMNEZEU. Pur şi simplu nu ştim cum să îl exprimăm pe Dumnezeu în întregul său.

Putem compara această noţiune cu simfonia a noua de Beethoven. Este perfectă. Dar când un tânăr pianist sau un debutant în muzică face câteva greşeli interpretând această piesă, oare acest lucru va afecta perfecţiunea simfoniei? Nu. Tânărul va cânta cât ştie el mai bine. Se va îmbunătăţi prin practică şi într-o zi va reuşi să interpreteze simfonia în toată perfecţiunea ei. Acelaşi lucru se întâmplă şi pe pământ. Învăţăm să ne exprimăm Dumnezeul interior care este perfecţiune,în felul nostru, în ritmul nostru.

De asemenea, putem compara venirea pe lume a fiecărei fiinţe umane cu o problemă de rezolvat. Imaginează-ţi câteva momente că, încă din momentul concepţiei fiinţei noastre, a entităţii noastre, a sufletului nostru, avem cu toţii o problemă identică de rezolvat. Dar, pentru că fiecare persoană este diferită, fiecare va face în felul său, mai repede sau mai încet, începând cu o anumită parte a problemei, învârtindu-se în jurul ei sau concentrându-se pe culorile ei. Aşa acţionăm şi pe pământ: cu toţii rezolvăm aceeaşi problemă, dar fiecare în felul lui.

Nimeni nu are dreptul să judece ceea ce face celălalt. Când nu înţelegi ceva sau nu eşti de acord cu felul de a fi sau de a acţiona al altcuiva, pur şi simplu nu te afli de aceeaşi parte a problemei ca şi celălalt. Cine îţi spune că persoana aceea nu a avansat mai mult decât tine în rezolvarea problemei? Nimeni nu are dreptul de a judeca sau de a critica, deoarece nimeni nu are dreptul de a-l judeca şi de a-l critica pe Dumnezeu. Filozofia oglinzii spune că, privind o altă persoană, vede, tot ceea ce ne aparţine nouă. Altfel spus, vedem calităţile şi defectele noastre şi le acceptăm sau nu. Tot ceea ce vezi te reprezintă, precum reflectarea unei oglinzi...

Când te deranjează felul de a acţiona al unei persoane, există automat în tine o parte identică, care te deranjează şi pe care nu o accepţi la tine. Ceea ce accepţi nu te deranjează. Când ai o reacţie faţă de felul de a fi, de a vorbi sau de a acţiona al unei persoane, trăieşti multă emoţie. Atitudinea acelei persoane te deranjează şi judeci sau o acuzi, deoarece reflectă ceea ce nu îţi permiţi să faci tu. Refuzi să accepţi că eşti ceea ce critici la celălalt. Îi interzici acelei părţi din tine să fie ea însăşi, deoarece ai decis la un mment dat în viaţa ta că acel mod de a fi era complet inacceptabil. Plecând de la acest fapt, nu eşti niciodată tu însuţi deoarece eşti în reacţie faţă de o altă persoană.

Aşadar, în loc de a judeca dacă un fel de a fi este bun sau rău, acceptă faptul că poţi fi ca acea persoană şi întreabă-te ce te-ar costa dacă ai fi aşa. Dacă preţul de plătit este mic, ce ai avea de câştigat dacă vrei să fii altfel?

La fel ca o oglindă, când vezi frumuseţea celuilalt sau admiri o persoană, fii conştient şi acceptă că acea frumuseţe îţi aparţine şi ţie: nu rămâne decât să vrei să o exprimi. Oamenii sunt atât de ocupaţi de problemele celorlalţi şi de evoluţia celorlalţi încât neglijează să îşi facă propria curăţenie interioară. Ne aflăm cu toţii pe pământ pentru propria noastră evoluţie, adică pentru a învăţa să iubim şi pentru a fi fericiţi. Dacă fiecare entitate ajunge să fie fericită, întreg pământul va fi fericit. Este mult mai uşor să te ocupi de tine decât să încerci să controlezi viaţa tuturor.

Când cineva îţi cere ajutorul, este important să faci acest lucru cât ştii tu mai bine. Se numeşte caritatea umană. Suntem cu toţii pe pământ pentru a creşte împreună. Totuşi, asigură-te că celălalt face primul pas. Când intenţia de a ajuta vine de la tine şi vrei foarte tare să faci ceva pentru acea persoană, cere-i permisiunea.

De exemplu: „Aş vrea să îţi spun ceva important, cred sincer că pot să te ajut acum. Îmi dai voie să-ţi spun ce cred?" Şi atunci vei şti, în funcţie de răspunsul lui dacă este benefic sau nu pentru tine să îl ajuţi. Dacă te forţezi să ajuţi pe cineva care nu vrea să îşi schimbe comportamentul, vei cheltui inutil energie şi, în plus, gestul tău sigur nu va fi apreciat!

Învăţând să îl vezi pe Dumnezeu peste tot în jurul tău, în tine, în toate fiinţele, animalele, natură, viaţa va deveni complet diferită. Vei avea impresia că eşti mereu înconjurat de soare.

Tot ceea ce există pe pământ şi în întreg cosmosul este expresia lui Dumnezeu. Doar Dumnezeu se poate exprima într-un mod diferit pe fiecare planetă. Pe Pământ, doar oamenii îl interpretează greşit pe Dumnezeul adevărat. Priveşte în jurul tău: stelele, oceanele, planetele, animalele sălbatice, sunt tot timpul hrănite şi nu le lipseşte niciodată nimic. Trăiesc conform marilor legi naturale. Doar oamenii şi ceea ce este atins de oameni au probleme şi boli.

A fi fericit, a fi spiritual înseamnă „a trăi în prezent". Evoluţia este atât de rapidă pe pământ încât unele persoane se agaţă de trecut spunând: „ce frumos era când eram mai

tineri, totul părea mai uşor!" A rămâne astfel agăţat de trecut înseamnă să nu trăieşti în prezent.

Putem compara o persoană care îşi regretă trecutul sau care crede că a făcut prea multe greşeli cu o persoană care urcă scările luând pe umeri fiecare treaptă pe care o urcă până la urmă devine foarte greu. Eşti o astfel de persoană agăţată de trecut? Priveşte ce acumulezi în tine. Garderoba ta, sertarele, pivniţa şi garajul reprezintă trecutul tău? Eziţi să te desparţi de lucruri pe care nu le mai foloseşti sau vrei să le păstrezi ca amintire? Acest lucru arată că încă te agăţi de trecut. Acum când eşti pe cale să îţi faci curăţenia interioară ar fi bine să o faci şi pe cea exterioară în acelaşi timp. Curăţă locurile din casa ta unde ai adunat o mulţime de lucruri din trecut de mult timp, tot ceea ce nu ai mai folosit de un an. Energia care nu se mişcă este echivalentă cu energia prost folosită. Cu cât mişti mai multă energie, cu atât vei dobândi mai multă energie. Cu cât faci curăţenie mai mare la tine acasă, cu atât vei face mai mult loc pentru lucrurile noi. Este legea golului. În timp ce unii oameni rămân agăţaţi de trecut, alţii nu se gândesc decât la viitor. Fie că îşi fac griji, fie că întârzie, marea fericire îi aşteaptă: „Când mă voi căsători, viaţa mea va fi mai frumoasă... când voi avea casa mea... când voi avea un copil... „ Sunt departe de a trăi clipa prezentă! A planifica lucrurile pentru viitor este bine, dar nu trebuie să îţi amâni fericirea până când vor apărea acele lucruri. A fi spiritual înseamnă a gândi „a fi, a face şi a avea", mai degrabă de cât „ a avea, a face şi a fi". O persoană care crede: „ Dacă voi câştiga mulţi bani voi începe o afacere şi voi fi fericit" aşează lucrurile în ordinea : a avea, a face, a fi. Acea persoană, pentru a fi în acord cu legile naturale, trebuie să gândească aşa: „Pentru a fi fericit, vreau să încep o afacere, aşadar voi face totul pentru a o pune pe picioare şi apoi o voi avea."

Epoca spiritualităţii, era reînnoirii începe acum. Este axată pe „ a fi" şi nu pe „ a avea". Toţi cei care continuă să creadă că „a avea" este mai important decât „a fi" vor cunoaşte foarte greu fericirea, acum şi în anii ce vor urma. Acest lucru nu înseamnă însă că trebuie să laşi deoparte tot

ceea ce ai. Nu, Dumnezeu a creat lucruri frumoase care aparţin tuturor. Toată lumea are dreptul la ele.

Totuşi lucrurile, bunurile nu trebuie să te conducă.

Este inutil să fii îngrijorat pentru viitor, dacă, în prezent îţi este bine. Ştii că devenim ceea ce gândim. Dacă astăzi îţi este bine, îţi plăteşti chiria, ai mâncare, eşti sănătos şi ai tot ceea ce îţi trebuie, Bravo! Asta este important. Nu ai de ce să îţi faci griji pentru lunile viitoare sau pentru anii ce vor veni. Acest lucru nu te împiedică să îţi planifici unele lucruri pentru viitor, să ai scopuri, totul trebuie făcut însă cu încredere că se va întâmpla.

Dumnezeul tău interior ştie foarte bine de ce ai nevoie. Când ţi se întâmplă lucruri neplăcute, nu reprezintă ceea ce îţi doreşti tu, ci ceea ce ai nevoie. Este felul în care Dumnezeul tău interior, supraconştiinţa ta îţi transmite faptul că există ceva în vorbele tale, în gesturile sau în gândurile tale, care în acest moment este contrar legilor iubirii. În acest fel, încearcă să te facă să devii conştient. Când tot ceea ce spui, faci sau gândeşti este în armonie cu legile iubirii, nu mai ai nevoie de mesaje şi nu ţi se pot întâmpla decât lucruri frumoase.

Pentru a te ajuta să auzi acea voce interioară a supraconştiinţei tale sau a Dumnezeului tău interior, îţi sugerez să practici meditaţia. Este indispensabilă pentru evoluţia ta. Cu cât înveţi mai bine să ajungi în interiorul tău, să te iubeşti şi să te accepţi, cu atât vei vrea mai mult să asculţi acea voce interioară. Este recomandat să meditezi în fiecare zi. Meditaţia nu este o relaxare. Constă în a-ţi acorda timp, câteva minute pe zi pentru a nu te mai gândi. Cel mai bun moment este dimineaţa devreme sau înainte de masă. Dacă îşi este imposibil să meditezi dimineaţa, poţi să faci acest lucru înainte de masa de seară. Totuşi nu este recomandat să meditezi după prânz. E de preferat să alegi acelaşi loc, în care să te poţi izola cu uşurinţă. Dacă se poate, alege un loc orientat spre răsărit, unde vezi răsăritul soarelui dimineaţa. Poţi medita între douăzeci şi treizeci de minute pe zi. Meditaţia nu se face niciodată culcat sau cu capul sprijinit pe ceva. Te aşezi cu spatele cât mai drept

pentru a lăsa energia să urce de jos în sus, până a cap. Meditaţia se poate face cu sau fără muzică. Este bine să repeţi în minte o frază sau un cuvânt spiritual pentru a-ţi ţine conştientul ocupat. Acest lucru se numeşte Mantra. Încearcă să găseşti un cuvânt sau o frază care nu va aduce nicio imagine conştiinţei tale: pace, iubire, armonie. Mantra pe care o recomand în atelierele *Ascultă-ţi corpul* este ***EU SUNT DUMNEZEU, DUMNEZEU SUNT EU.*** Cu cât repeţi mai mult aceste cuvinte, cu atât îţi ajuţi subconştientul să găsească mijloacele de a o exprima. La început se poate să întâmpini câteva dificultăţi. Este foarte greu pentru un om să nu mai gândească, doar să observe. Dar să nu îţi pierzi răbdarea. Ceea ce contează înainte de toate este perseverenţa ta şi nu reuşita meditaţiei. Este la fel ca şi în cazul exerciţiilor fizice. La început, mişcările sunt numeroase şi nu vezi decât greutatea de a le executa. Perseverând, ajungi să le faci cu uşurinţă. Acelaşi lucru se întâmplă şi cu meditaţia. După un timp, fie că e vorba de zile, de săptămâni sau de luni, în funcţie de dsciplina gândirii tale, vei prinde gustul pentru meditaţie. Îţi va lipsi când nu o vei mai face. Meditând ajungi să stingi acea voce din mintea ta, pentru a o auzi pe cea a supraconştiinţei tale. Vei găsi răspunsuri pentru problemele tale sau pentru întrebările ce te frământă, nu neapărat în timpul meditaţiei, ci în orele sau zilele următoare. Dacă simţi o durere sau un disconfort în diverse locuri din corp, nu te nelinişti, este pur şi simplu un stres mai vechi care iese la suprafaţă şi te eliberează. Observă-l pur şi simplu, fără să te gândeşti la el, aşa cum ai observa frunzele uscate ce plutesc pe apa unui râu. Este foarte benefic pentru tine. mulţumeşte-i corpului tău pentru acea durere.

În încheierea acestui capitol, fă o listă cu tot ceea ce te deranjează la ceilalţi şi observă ce anume îţi aparţine ţie. Vei fi surprins de descoperirile tale. Când vei găsi ceea ce nu accepţi la tine însuţi, acordă-ţi dreptul de a fi astfel. Şi pune-ţi următoarea întrebare: „ce mă costă să fiu astfel?"

Apoi fă o a doua listă cu tot ceea ce admiri la ceilalţi. La fel ca ceea ce te deranjează şi ceea ce admiri îţi aparţine ţie. Îţi aparţine însă nu accepţi faptul că şi tu poţi fi bun şi

fantastic, la fel ca şi acea persoană pe care o admiri. Acordă-ţi dreptul de a fi astfel, acceptă faptul că şu tu poţi avea la fel de mult talent şi te poţi simţi la fel e bine ca acea persoană. Acordă-ţi timp să te descoperi cu adevărat.

EŞTI O MANIFESTARE A LUI DUMNEZEU. NU EXISTĂ NIMIC ALTCEVA CARE SĂ EXISTE ÎN ACEASTĂ LUME SAU ÎN ALTE LUMI, LA FEL CA TINE.

Afirmaţia pe care o poţi spune este aceeaşi cu cea din primul capitol. Există o diferenţă între ceea ce simţi acum şi ceea ce ai simţit la început?

Nu uita că fiinţa umană îşi creează propria sa fericire în funcţie de ceea ce crede despre ea însăşi.

CONCLUZIE

Te afli pe pământ pentru un singur motiv: acela de a evolua, adică de a-ţi ajuta sufletul să se purifice şi să crească. A creşte înseamnă a te iubi şi a-i iubi pe ceilalţi. Noi, oamenii avem mintea prea rigidă şi, în consecinţă ne este greu să iubim în totalitate, necondiţionat şi impersonal. Trebuie să ne întoarcem de mai multe ori, în diverse corpuri pentru a învăţa să iubim în condiţii diferite de fiecare dată. Pământul este o mare şcoală de iubire. A fi viu este un privilegiu. De aceea trebuie să foloseşti fiecare moment din viaţa ta pentru a iubi tot mai mult. Eviţi astfel să revii de multe ori pentru a iubi mai mult în fiecare viaţă. Este ca şi o şcoală normală: dacă, în fiecare an te distrezi şi nu vrei să înveţi nimic, va trebui să rămâi mai mulţi ani în aceeaşi clasă. Cea mai bună explicaţie pentru a înţelege ceea ce se întâmplă „între două vieţi" este comparaţia cu cele două săptămâni de la sfârşitul vacanţei dintre anii şcolari. Dintr-o dată, ai chef să te întorci la şcoală, deoarece vezi alţi copii care ştiu mai multe decât tine şi te grăbeşti să înveţi şi tu.

Totuşi, mulţi uită, o dată întorşi la şcoală, scopul lor, adică acela de a învăţa. Acest lucru se întâmplă adeseori pentru mai multe persoane, în timpul vieţii lor pe pământ. Alţii însă vor foarte mult să înveţe: fac multe lucruri bune şi ajung să parcurgă materia din mai mulţi ani, într-unul singur. În consecnţă, îşi termină studiile mai repede decât alţii şi ajung mult mai repede să cunoască o mare fericire interioară.

Tu ce fel de şcolar eşti?

Nu ţine decât de tine să alegi.

Cel mai plăcut este faptul că este într-adevăr uşor. Tot ceea ce ai de făcut, sunt acte de iubire, adică să îl vezi de Dumnezeu peste tot, în tine, în jurul tău şi să accepţi fiecare persoană aşa cum este în prezent. Restul va veni de la sine: fricile tale şi orice emoţie inutilă vor dispărea. Îţi vei stăpâni orgoliul, bolile vor dispărea şi relaţiile tale afective se vor

îmbunătăţi foare mult. Va fi abundenţă peste tot: atât pe plan material cât şi spiritual! CE ALTCEVA ESTE MAI IMPORTANT ? Cu cât îţi exprimi mai mult Dumnezeul interior iubindu-te şi iubindu-i pe ceilalţi, cu atât va străluci mai mult soarele tău interior şi va lumina în jurul tău.

Devii astfel o sursă de lumină şi de căldură în serviciul tuturor celor care au şansa de a fi aproape de tine sau în gândurile tale.

Îţi doresc din tot sufletul să devii acest soare frumos şi să cunoşti acea mare fericire pe care o meriţi atât de mult.

CU DRAGOSTE,
Lise Bourbeau

Editura Ascendent

Colecţia „Cartea care te transformă,,



Poveşti pentru a te vindeca, poveşti pentru a creşte
Jacques Salomé



Poveşti pentru a iubi, poveşti pentru a te iubi
Jacques Salomé



Poveşti despre rătăciri, poveşti despre speranţă
Jacques Salomé



Vocea interioară
Radu Stănciulescu



Arta şi ştiinţa magnetismului personal
Theron Q. Dumont



Aşa cum gândeşte omul
James Allen



Realitatea finală
Balogh Bela



Iubire, iubire, iubire
Lise Bourbeau

Editura Ascendent

Colecţia ,,Iubind,,



Poezii fără titlu
Daniel Beimel

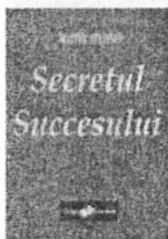


18 poezii
Noi Doi



Credeam că este de ajuns să te iubesc
Jacques Salomé

Colecţia ,,Atu,,



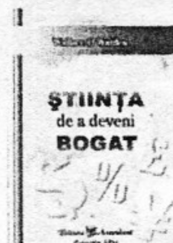


Secretul succesului
Walter Atkinson

Ştiinţa de a deveni bogat
Wallace D. Wattles



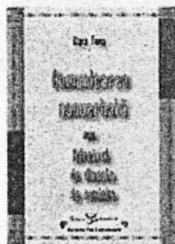
Cele cinci răni care ne împiedică să fim noi înşine
Lise Bourbeau



Dorinţa între magie şi realitate
Aniela Lucian

Editura Ascendent

Colecţia „Pro comunicare,,



Comunicarea nonverbală sau adevărul de dincolo de cuvinte
Clara Toma



O viaţă pentru a vorbi despre noi înşine
Jacques Salome



Fericiti cei care comunica
Jacques Salome



Elogiul casatoriei al fidelitatii ai al altor nebunii
Christiane Singer

Colecţia „Ascendent Psihologic,,

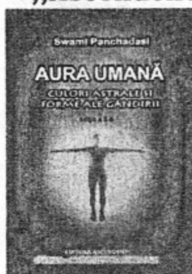


Istorii la o cafea cu ciocolată
Cristiana Alexandra Levitchi



Istorii la umbra unor castele vechi
Cristiana Alexandra Levitchi

Colecţia „Ascendent Parapsihologic,,



Aura umană
Swami Panchadasi



Lumea astrală
Swami Panchadasi

Colecţia „Poveşti cu Dedicaţie,,



Buburuza Ruza şi Ciupercuţa Cuţa
Clara Toma



Piti la munte şi Piti la mare
Emanuela Maria Casandra



Păţania puiuluiu de căprioară
Liliana Ali

Editura Ascendent

Alte titluri în afara colecţiilor



Trăind cu tine însuţi, în fiecare zi, viaţa
Jacques Salomé



Trăind cu cei apropiaţi, în fiecare zi, viaţa
Jacques Salomé



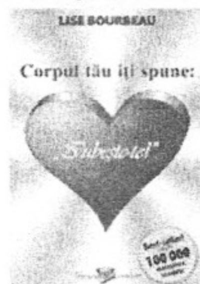
Trăind cu ceilalţi, în fiecare zi, viaţa
Jacques Salomé



Comunicarea relaţională pe înţelesul celor mici
K. Geerlandt, J. Salomé



Comunicarea relaţională pe înţelesul celor mici
K. Geerlandt, J. Salomé



Corpul tău îţi spune: iubeşte-te!
Lise Bourbeau



Fabule
Esop



La capătul tramvaiului 44
Noi Doi



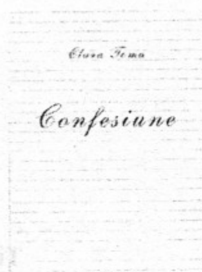
Ce este karma
Paul Brunton



Şi Dumnezeu poartă negru uneori
Cristiana Alexandra Levitchi



Jurnalul meu de bebeluş



Confesiune
Clara Toma